

**PENINGKATAN TEKNIK *PASSING* KAKI BAGIAN DALAM MELALUI
MEDIA SASARAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP
DON BOSCO 2 JAKARTA TIMUR**



ROBERT AGUSPAN SAROHA

6315117898

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

**Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

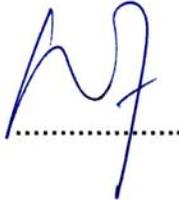
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2016

LEMBAR PERSETUJUAN
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002		22/07/2016
Pembimbing II <u>Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE., M.Si</u> NIP. 19791109 200312 2 001		25/07/2016

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua <u>Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd</u> NIP. 19770128 200501 2 002		19/07/2016
Sekretaris <u>Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u> NIP. 19740904 200501 2 001		12/07/2016
Anggota <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002		22/07/2016
Anggota <u>Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE., M.Si</u> NIP. 19791109 200312 2 001		25/07/2016
Anggota <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002		19/7-2016

Tanggal Lulus : 30 Juni 2016

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dalam Nama Bapak Putra dan Roh Kudus akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini sampai selesai. Terimakasih Tuhan atas kebaikan, berkat dan kasihMu yang selalu menyertaiku dalam menyelesaikan tugas skripsi ini, dan juga berkat dan kasih setiaMU kepadaku dan kedua orangtuaku.

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih kepada kedua orangtuaku P.Aritonang dan Nurdewani Sarumpaet., hehe, makasih udah mau sabar untuk membantu dan mendoakan aku dalam menyelesaikan tugas skripsi ini. Semoga dengan adanya gelar ini aku bisa membuat mama dan bapak bangga dan menjadi langkah awal untuk bisa membahagiakan mama dan bapak, dan yang terpenting mama dan bapa selalu sehat selalu dan memiliki umur yang panjang. Amin..

Terimakasih juga buat kaka-kakaku yang entah mendoakan aku atau tidak, terimakasih udah bisa jadi kaka yang mau meyayangi aku apadanya..aku yakin walaupun kita jarang akur dalam hati kita yang terdalam kita selalu mendoakan untuk yang terbaik dalam hidup kita. Amin.

Berikutnya terimakasih kepada Club Sepak Bola & Futsal UNJ yang sudah memberikan saya kesempatan dalam mencari pengalaman, khususnya kepada Pembina, pelatih dan teman-teman pengurus yang sudah

memberikan saya banyak hal semoga Tuhan membalas kebaikan yang anda-
anda berikan kepada saya.

Buat seluruh angkatan 2011 yang telah membantu dan mau berteman
dengan saya dari maba sampai jadi mahasiswa tingkat keakhiran, makasih
buat dukungannya yang terlihat maupun tidak terlihat, buat David Girsang
dan Patrice kita trio batak 2011 tapi ga bisa lulus bareng-bareng rasanya
berat..tapi yang sabar ya tric masih ada 4 semester lagi kok..hahaha sekali
lagi makasih buat semua teman-teman 2011 yang udah mau membantu
saya dalam pembuatan skripsi ini dari awal hingga selesai, makasih banyak
semuanya..

Robert Aguspan Saroha. S.Pd

ABSTRACT

ROBERT AGUSPAN SAROHA, “Peningkatan Teknik *Passing* Kaki Baqian Dalam Melalui Media Sasaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Don Bosco II Jakarta Timur”. Skripsi. Jakarta: Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Juni 2016.

Increasing passing technique at futsal is the intention of this research through target media as a study helping tool. This research was held at Don Bosco II Junior High School at East Jakarta. The research methodology which was used in this research was action research with quantitative data collection. The implementation of this research was involving the futsal coach of Don Bosco as a collaborator. This research was held by only using I cycle that was started with observation at the beginning. This research was taken at the training time.

The cycle I was implemented using first action and has given as follows: 1) The students has known the concept of passing of futsal. 2) Most of the students is capable of doing passing well using the inside part of foot. The interest of the students was increasing by using training variety which was given during the ongoing of the training program. This was seen from the spirit of the students who always wanted to try and also wanted to correct their mistakes that was going on in order to make the correct moves. The duration that was used was suitable with the training program which was 90 minutes for 1 meeting. That meeting was held as scheduled. The research in

this cycle was done 5 times. If the target that has been determined can be reached successfully, the students did this cycle only 1 time.

The average result of the passing using inside part of the foot from 20 students were 7,86 the very beginning test and 8,76 from the very last test. So, the average score of enhancement from whole students was 9 and the percentage of the development was 9%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan YME, yang atas rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: **Peningkatan Teknik *Passing* Kaki Bagian Dalam Melalui Media Sasaran pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan skripsi ini saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE., M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga berikut Dosen Pembimbing II, Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik, serta Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan petunjuk kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya merasa masih banyak kekurangan baik pada teknis penulisan dan materi, mengingat akan kemampuan yang saya miliki. Untuk itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat saya harapkan demi penyempurnaan pembuatan skripsi ini.

Jakarta, Juni 2016

Robert Aguspan S.

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORITIK	
A. Konsep Penelitian Tindakan	7
1. Model Kurt Lewin	8
2. Model Kemmis dan Mc Taggart	11
3. Model John Elliot	13
4. Model Mc Kernan.....	16
5. Model Ebbut.....	18

B. Konsep Model Tindakan yang Diteliti	20
C. Kajian Teori	25
1. Olahraga Futsal	25
2. Latihan.....	28
3. Teknik <i>Passing</i>	33
4. Media Sasaran	44
5. Otot Yang Terlibat Dalam Teknik <i>Passing</i>	46
6. Karakteristik Usia Tingkat SMP	49

BAB III. METODELOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Metodologi Penelitian	52
D. Prosedur Penelitian Tindakan	53
1. Disain Penelitian.....	53
2. Langkah-Langkah Penelitian	55
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	60
F. Sumber Data	61
G. Teknik Pengumpulan Data.....	61
H. Validasi Data	69

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Awal.....	72

B. Pembahasan Hasil Latihan	78
C. Pengamatan Kolaborator	80
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Lewin.....	9
2.2 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Taggart.....	12
2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model Elliot	14
2.4 Siklus Penelitian Tindakan Model Mc Keman	17
2.5 Siklus Penelitian Tindakan Model Ebbut.....	19
2.6 Passing Kaki Bagian Dalam	22
2.7 Penelitian dan Tindakan Model Kemmis dan Taggart	24
2.8 Lapangan Futsal	28
2.9 <i>Passing</i> Bola Kaki Bagian Dalam (Tahap I)	34
2.10 <i>Passing</i> Bola Kaki Bagian Dalam (Tahap II)	35
2.11 <i>Passing</i> Bola Kaki Bagian Dalam (Tahap III)	36
2.12 Tahap <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam (Persiapan)	39
2.13 Tahap <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam (Pelaksanaan)	40
2.14 Tahap <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam (Gerak Lanjutan).....	41
2.15 Bola untuk Perkenaan <i>Impact</i>	42
2.16 Tahap <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam (Gerak Lanjutan).....	46
2.17 Bola untuk Perkenaan <i>Impact</i>	48
3.1 Modifikasi Model Mc Kemmis & Taggart.....	54
3.2 <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam.....	57
4.1 Diagram histogram Hasil Tes Awal Teknik <i>Passing</i> Futsal.....	74

4.2 Diagram histogram Hasil Tes Akhir Teknik <i>Passing</i> Futsal.....	80
4.3 Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1 Pedoman Penilaian.....	61
4.1 Hasil Teknik <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam	71
4.2 Hasil Tes Awal Teknik <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam	73
4.3 Hasil Tes Akhir Teknik <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal adalah singkatan dari *fútbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brazil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim.

Futsal sekarang ini berkembang sebagai salah satu olahraga terfavorit di Indonesia dan seiring dengan perkembangan gaya hidup sekarang olahraga ini telah menjadi salah satu *trend* dan mulai dijadikan salah satu aktivitas rutin di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya masyarakat perkotaan. Salah satu penyebab olahraga ini banyak digemari diperkotaan adalah karena minimnya *open space* atau lapangan sepak bola dibandingkan dengan *presentase* masyarakat yang hobi bermain sepak bola sehingga futsal menjadi salah satu pilihan yang tepat karena olahraga ini dapat dimainkan di dalam ruangan dan tidak terlalu membutuhkan tempat yang luas seperti olahraga sepak bola pada umumnya.

Berkembangnya futsal dengan sangat pesat di Indonesia, banyak dimanfaatkan oleh berbagai pihak untuk mencari bibit-bibit atlet futsal dan sepakbola. Salah satunya Ekstrakurikuler sekolah yang dapat mengembangkan bibit-bibit pemain futsal tersebut, Karena banyak atlet yang tumbuh besar sejak masih duduk di bangku pendidikan.

Futsal memang sangat mirip dengan sepak bola. Keduanya menggunakan lapangan meskipun boleh di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga oleh seorang kiper. Ukuran bola dan gawang dalam permainan futsal lebih kecil dibandingkan dengan ukuran bola dan gawang dalam permainan sepak bola. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakan pun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan tersebut memberikan karakter yang berbeda antara futsal dan sepak bola.

Dalam olahraga futsal, terdapat beberapa teknik dasar yang tidak berbeda dengan sepakbola seperti halnya *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *ball control*. Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam bermain futsal selain *shooting* untuk memperoleh gol atau poin juga *passing* yang merupakan cara untuk membawa bola ke arah gawang dengan singkat melalui pemain lain. Berdasarkan fungsi dan tujuannya, menendang bola

berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim atau mencetak gol ke gawang lawan. Menghubungkan pemain satu dengan yang lain dalam satu tim merupakan salah satu jalan vital untuk menjalin kerjasama dalam upaya menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol. Pada umumnya, menghubungkan pemain satu dengan yang lainnya dalam satu tim pada jarak dekat dilakukan dengan operan-operan rendah menyusur tanah (*passing*). Melalui operan-operan rendah yang dapat mencerminkan kerjasama tim yang kompak dalam satu tim. Melalui operan-operan rendah yang tepat dan penerapan taktik dan strategi yang baik dapat mengecoh atau membuka pertahanan lawan.

Namun dalam *passing* sering terjadi kesalahan mengumpan pada target. Sejauh ini pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal di SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur sudah menunjukkan hasil yang maksimal. Tetapi dalam hal teknik dasar *passing* bagian dalam pada team SMP Don Bosco 2 masih kurang maksimal, sehingga perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Sering kali siswa melakukan kesalahan, *passing*nya kurang tepat pada sasaran, sulit dikontrol oleh teman seregunya, bolanya sering melambung tinggi, bola yang diumpan terlalu lemah dan lain sebagainya jika menggunakan kaki bagian dalam. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah faktor teknik yang masih rendah, apakah disebabkan faktor kesalahan, atau faktor kemampuan fisik dan lain sebagainya.

Melakukan *passing* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *passing* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Kondisi yang demikian akan merugikan timnya, karena bola mudah direbut dan dikuasai oleh lawan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing*, salah satu faktor penyebabnya adalah belum menguasai teknik menendang bola yang benar. Agar para siswa dapat menguasai teknik menendang yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan pembelajaran *passing* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan *passing* yang baik.

Untuk meningkatkan teknik *passing* kaki bagian dalam, untuk pemula biasanya digunakan berbagai macam metode latihan yaitu, metode *drill*, metode bermain, dan metode belajar melalui media sasaran. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode belajar melalui media sasaran karena metode tersebut tidak menilai sebuah hasil namun lebih kepada proses perlakuan teknik *passing* yang baik serta sesuai dengan karakteristik usia SMP yang masuk dalam kategori remaja awal usia 11 – 14 tahun. Dalam perkembangan motorik, usia tersebut merupakan usia yang sesuai untuk memulai pembelajaran gerakan teknik dasar yang baik agar tidak terjadi kesalahan gerak yang terus-menerus (otomatisasi).

Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul dalam meningkatkan keterampilan *passing* dengan menggunakan media sasaran pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur ini, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik *passing* yang benar, sehingga dapat mendukung keterampilan teknik bermain futsal menjadi lebih baik. Menggunakan media sasaran siswa diharapkan melakukan gerakan *passing* secara benar dan tepat sasaran, sehingga dapat mengotomatiskan gerakan *passing* dengan baik dan benar dikemudian hari.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Teknik *Passing* Kaki Bagian Dalam Melalui Media Sasaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka fokus penelitian ini ada pada peningkatan teknik *passing* kaki bagian dalam futsal melalui media sasaran.

C. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah media sasaran dalam olahraga permainan futsal dapat meningkatkan keterampilan *passing* kaki bagian dalam?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Diharapkan setelah penelitian ini terselesaikan dapat dijadikan referensi pelatih dalam meningkatkan teknik *passing* kaki bagian dalam melalui media sasaran pada cabang olahraga futsal pada tingkat SMP.
2. Untuk memperoleh keterangan yang objektif dan valid mengenai latihan dengan media sasaran terhadap peningkatan keterampilan *passing* kaki bagian dalam pada tingkat SMP.
3. Membantu upaya memajukan khazanah pembelajaran dalam keterampilan teknik dasar *passing* pada atlet-atlet futsal tingkat SMP.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan dilakukan secara refleksi terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan *decision marker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan¹.

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan di berikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang di dalamnya terdapat empat tahap utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus yang pertama yang terdiri dari empat kegiatan.

¹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia, Jakarta, 2003, h.79

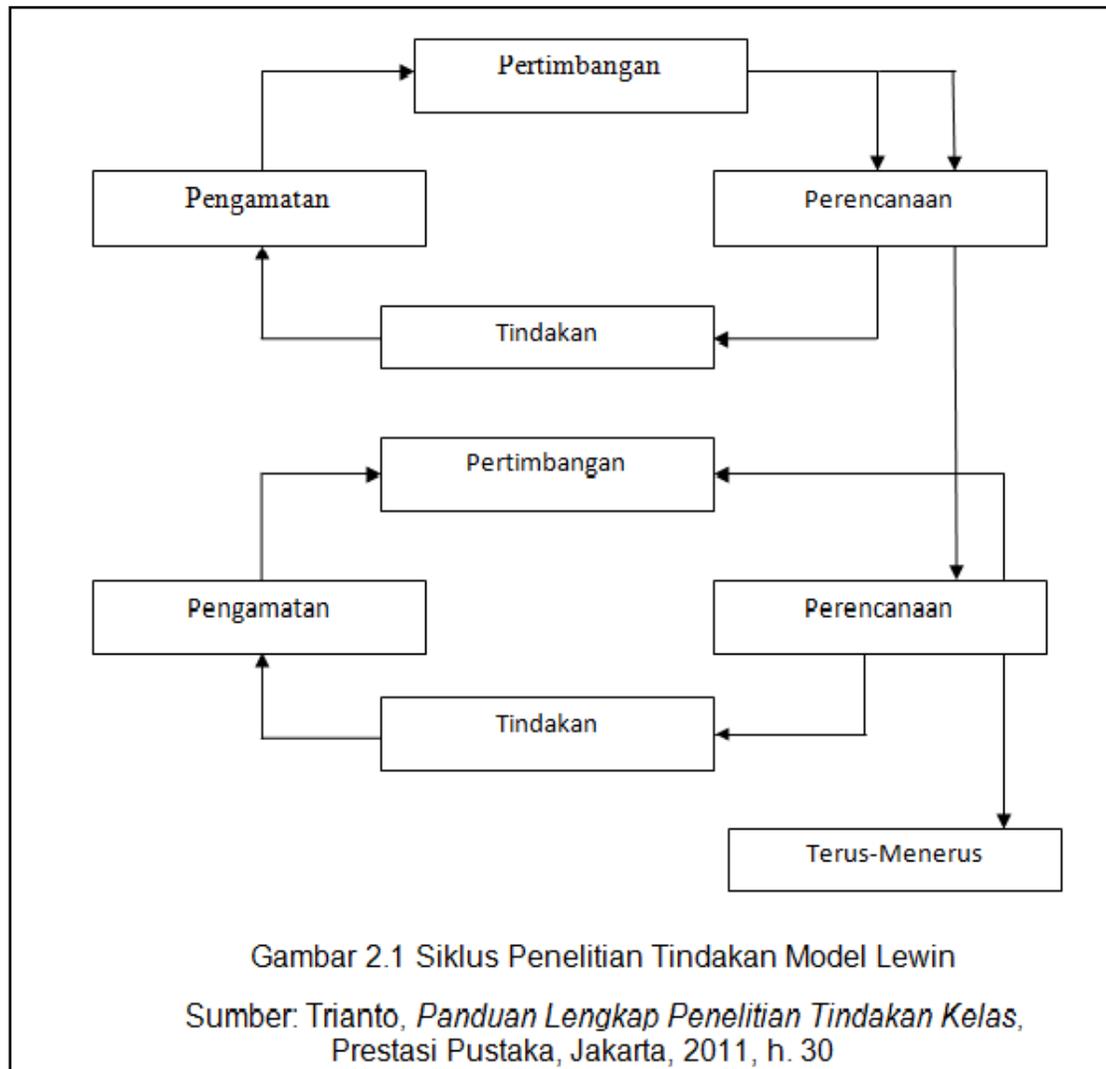
Penelitian tindakan mempunyai banyak model sehingga peneliti dapat memiliki salah satu model yang sesuai dengan yang dikehendaki. Ada beberapa macam pola pelaksanaan PTK yang dikembangkan oleh beberapa ahli, tetapi yang paling terkenal ada 5 (lima) model yaitu: Model Lewin, Model McKernan, Model Ebbut, Model Elliot, dan Model Kemmis & Taggart.²

1. Model Kurt Lewin

Salah satu model penelitian tindakan yang pertama ialah model Kurt Lewin. Model penelitian tindakan ini merupakan model yang selama ini menjadi acuan pokok (dasar) dari berbagai model *action reseach*, terutama *classroom action research (CAR)*. Konsep pokok *action reseach* menurut Lewin terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*).³ Gambar siklus penelitian tindakan dari Kurt Lewin dapat dilihat pada Gambar 2.1. sebagai berikut:

² Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, h.29

³ *Ibid.*, h. 29



Berdasarkan gambar di atas setiap langkah dilakukan secara bertahap. Dalam setiap siklus terdapat proses pertimbangan untuk melihat kemungkinan diadakannya siklus tindakan selanjutnya dan akan berlanjut terus menerus sampai mencapai tujuan peningkatan yang diinginkan. Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus

atau kegiatan yang berulang. "Siklus" inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

Berdasarkan Gambar 2.1. juga, siklus penelitian tindakan Model Lewin menitikberatkan kepada peningkatan terjadi setelah terjadinya perlakuan atau pembelajaran. Diawali dengan perencanaan, tindakan, pengamatan dan pertimbangan. Perencanaan disini menitikberatkan peneliti atau pelatih merencanakan kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa. Setelah memiliki perencanaan yang matang, dilakukan tindakan atau *action* sesuai dengan rencana yang telah dikembangkan. Selama melakukan tindakan, pelatih melakukan pengamatan. Pengamatan disini untuk melihat kemampuan siswa dalam proses latihan. Setelah mengamati siswa masuk ke dalam proses pertimbangan. Jika siswa belum mampu memaksimalkan latihan yang diberikan masuk kembali ke perencanaan ulang. Perencanaan ulang disini dimaksudkan kepada siswa yang belum dapat melakukan keterampilan yang diinginkan saat tindakan. Dan perencanaan ulang ini bermaksud untuk meningkatkan keterampilan siswa. Setelah perencanaan ulang, masuk kembali ke proses tindakan, pengamatan dan pertimbangan. Jika sudah terjadi peningkatan tidak dilanjutkan siklus Model Kurt Lewin. Jika belum terjadi peningkatan sesuai dengan kriteria yang diinginkan,

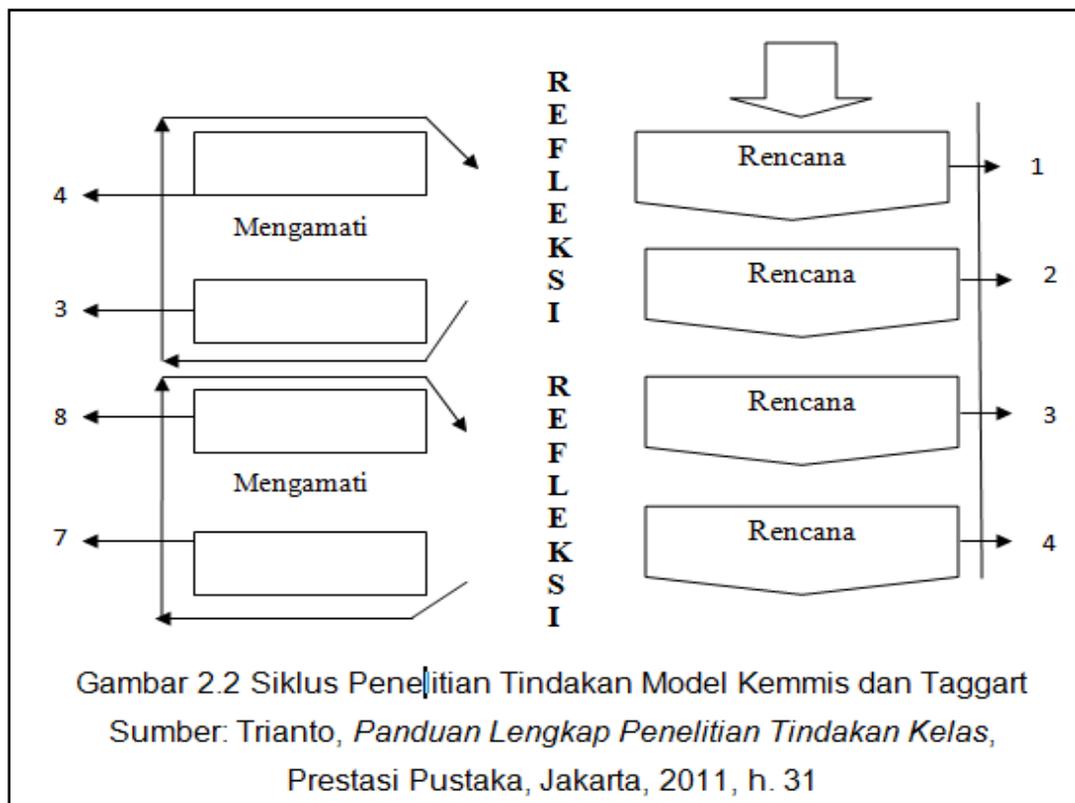
dilanjutkan kepada siklus kedua dan terus menerus sampai kepada peningkatan keterampilan yang diinginkan.

2. Model Kemmis and Mc Taggart

Selain model Kurt Lewin di atas, terdapat juga model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart yang merupakan pengembangan dari konsep dasar yang diperkenalkan Kurt Lewin, hanya saja komponen *acting* dan *observing* dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan, terjadi dalam waktu yang sama. Menurut Kemmis dan Taggart penelitian tindakan adalah “....suatu bentuk *self –inquiry* kolektif yang dilakukan oleh para partisipan di dalam situasi sosial untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari praktik sosial atau pendidikan yang mereka lakukan, serta mempertinggi pemahaman mereka terhadap praktik dan situasi di mana praktik itu dilaksanakan.”⁴

⁴ Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2011, h. 42

Dalam perencanaannya, Kemmis menggunakan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan rencana (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*), dan perencanaan kembali yang merupakan dasar untuk suatuancang-ancang pemecahan permasalahan.⁵ Model penelitian tindakan Kemmis dan Mc Taggart dapat dilihat pada Gambar 2.2. berikut:



⁵ Trianto, *Op.cit.*, h 30

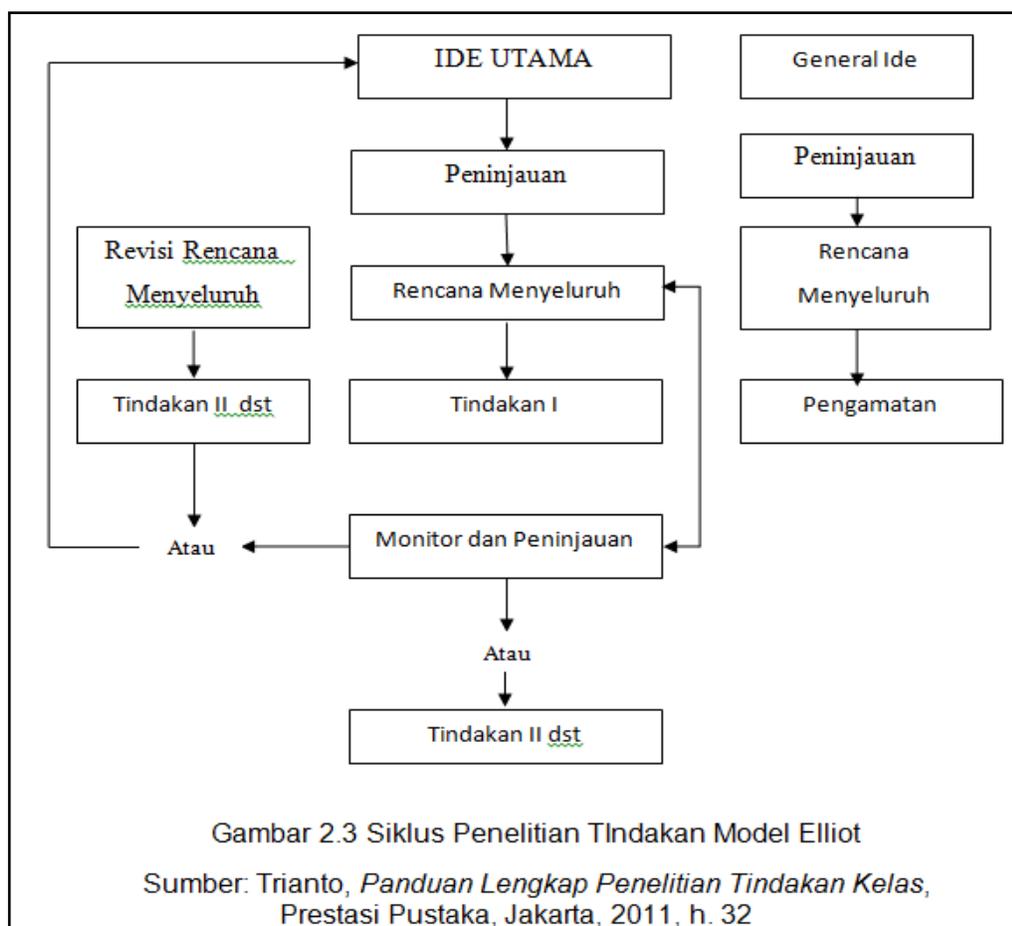
Berdasarkan gambar tersebut siklus penelitian tindakan dibagi menjadi 8 tahap. Dalam proses perencanaan dan pengamatan dibagi menjadi 2 tahap dan berlanjut kepada tahap refleksi jika dirasa masih adanya kekurangan dalam siklus satu (2 tahap perencanaan, 2 tahap pengamatan dan refleksi) maka akan berlanjut ke siklus ke-2 dengan langkah – langkah yang sama.

Rencana yang dibuat oleh pelatih akan diaplikasikan kedalam suatu proses latihan yang akan diamati oleh pelatih setelah itu dilakukan refleksi untuk melihat kelemahan dan kekurangan proses latihan atau pembelajaran. Hal tersebut dilakukan sampai 8 tahap yang diakhiri dengan refleksi. Jika saat refleksi akhir sudah dinyatakan meningkatkan keterampilan yang diinginkan model Kemmis and Mc Taggart tidak dilanjutkan kembali. Tetapi jika keterampilan yang diinginkan belum meningkat sesuai dengan kriteria yang ditentukan, pelatih membuat kembali rencana dengan metode yang berbeda atau yang baru sebagai pengganti metode yang tidak dapat meningkatkan keterampilan tersebut.

3. Model John Elliot

Model penelitian tindakan selanjutnya ialah Model John Elliot, model ini diperkenalkan dan dikembangkan oleh Elliot. Elliot adalah seorang pendukung gerakan guru sebagai peneliti. Beliau selalu berusaha mencari cara-cara baru untuk mengembangkan jaringan penelitian. Tindakan dan berhubungan dengan pusat-pusat jaringan penelitian yang lain. “Elliot dan

Delman bekerja bersama-sama dengan guru di kelas, bukan hanya sebagai pengamat, tetapi mereka sebagai kolaborator atau teman sejawat guru. Melalui partisipasi semacam ini, mereka membantu untuk mengadopsi suatu pendekatan penelitian untuk pekerjaannya.”⁶ Model John Elliot dapat dilihat pada Gambar 2.3. berikut:



⁶ *Ibid.*, h. 31

Berdasarkan Gambar tersebut, John Elliot mendeskripsikan penelitian tindakan sebagai kajian sebuah situasi sosial dengan kemungkinan tindakan untuk memperbaiki kualitas situasi sosial tersebut.⁷ Dibandingkan dengan dua model di muka, yaitu model Kurt Lewin dan Kemmis & Mc Taggart, penelitian tindakan model John Elliot memiliki kelebihan tampak lebih detail dan terinci dimana setiap siklus dimungkinkan untuk dilakukan beberapa aksi, yaitu antara tiga sampai lima aksi. Setiap aksi dapat terdiri dari beberapa langkah dalam kegiatan belajar mengajar. Kelemahan dari model ini adalah tidak setiap kegiatan belajar mengajar terdiri dari beberapa langkah yang detail atau terinci.⁸

Selain itu, berdasarkan Gambar 2.3. keunggulan pada Model Eliot ini adalah sebelumnya terlealisasikan suatu rencana pembelajaran atau latihan, pelatih atau guru melakukan peninjauan. Ide yang telah didapat untuk meningkatkan keterampilan siswa akan membentuk suatu rencana pembelajaran yang akan memunculkan teknik atau metode tertentu untuk diaplikasikan ke dalam pembelajaran. Dalam Model ini, tujuan peninjauan adalah untuk melakukan semacam studi kelayakan guna menyamakan ide utama dan permasalahan yang sesuai dengan kondisi lapangan, sehingga diperoleh perencanaan tindakan yang lebih efektif. Hal ini yang belum dimiliki

⁷ Kunandar, *Op.cit.*, h. 43

⁸ Heris Hendriana dan M. Afrilianto, 2014, *Panduan Bagi Guru Penelitian Tindakan Kelas Suatu Karya Tulis Ilmiah*, PT Refika Aditama, Jakarta, h. 9

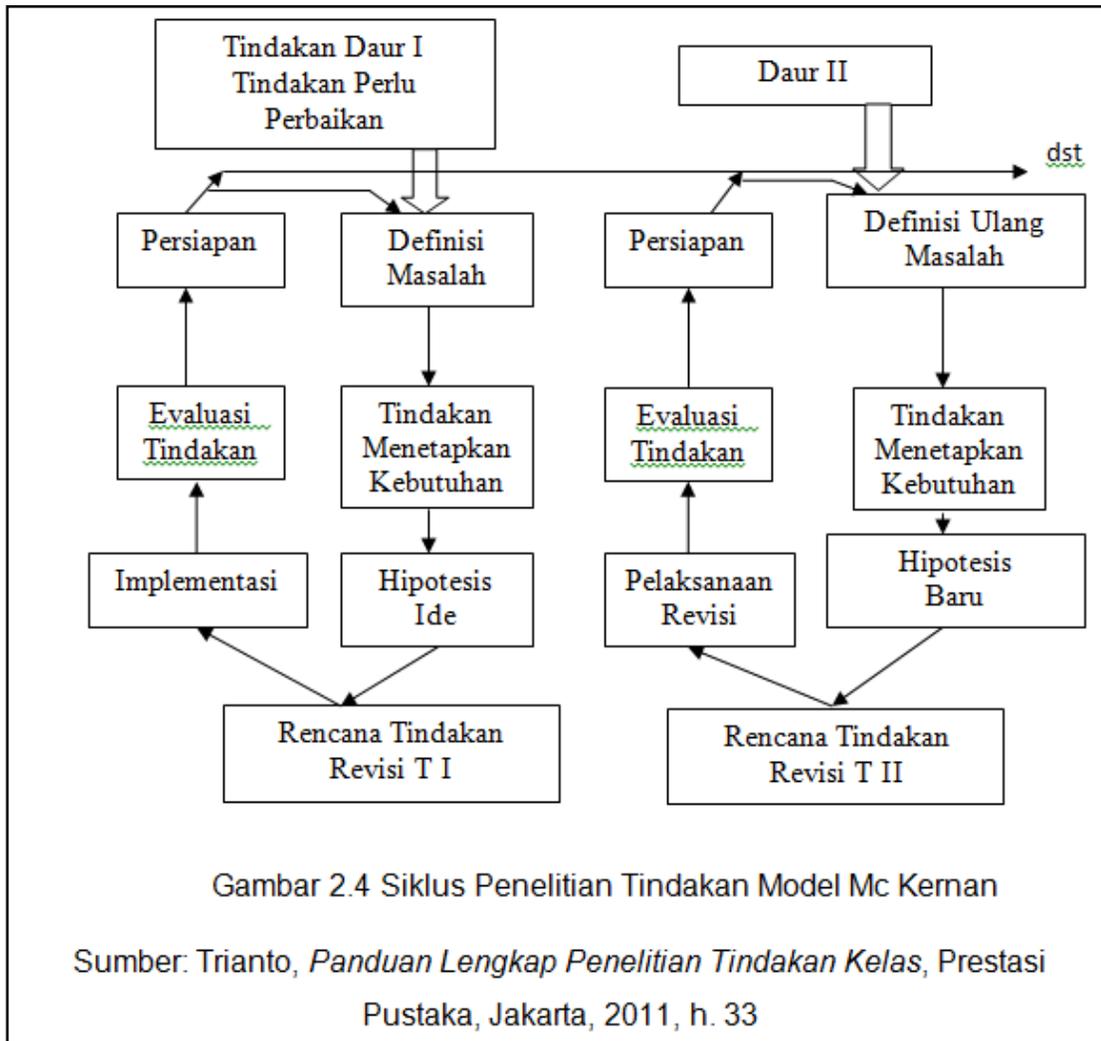
Model lain. Tetapi peninjauan ini menyebabkan waktu untuk perencanaan secara menyeluruh menjadi lebih lama.

Hal – hal penting yang perlu diperhatikan dalam memahami langkah – langkah yang ada didalam model penelitian tindakan yang dikembangkan Model Elliot ialah bila guru akan menerapkan atau mengadopsi untuk penelitian tindakan dalam praktik dikelasnya guru harus memahami betul apa yang dimaksud dari model – model tindakan tersebut. Dalam model tindakan Elliot ini siklus terlihat lebih rapuh dan membingungkan yang menjadi salah satu kekurangan dalam model ini. Skema tersebut tidak begitu saja cocok untuk diikuti.

4. Model Mc Kernan

Sebuah model lain yang juga dikembangkan atas dasar Lewin atau yang diinterpretasikan oleh Kemmis adalah model penelitian tindakan Mc Kernan. Model ini juga dinamakan model proses waktu (*a time process model*). Menurut Mc Kernan "...sangatlah penting untuk mengingat bahwa kita tidak perlu selalu terikat oleh waktu, terutama untuk pemecahan permasalahan hendaknya pemecahan masalah atau tindakan dilakukan secara rasional dan demokratis."⁹ Gambar siklus penelitian tindakan berdasarkan teori Mc Kernan sebagai berikut:

⁹ Trianto, *Op.cit.*, h. 32



Berdasarkan Gambar 2.4. siklus penelitian tindakan Model Mc Keman menitikberatkan kepada masalah yang ditemukan terlebih dahulu. Setelah menemukan masalah dalam pembelajaran atau latihan yang dialami siswa barulah menetapkan tindakan sesuai dengan masalah tersebut. Setiap masalah yang ditemukan pasti memiliki solusi yang berbeda. Agar solusi yang ditemukan tepat dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan, guru atau

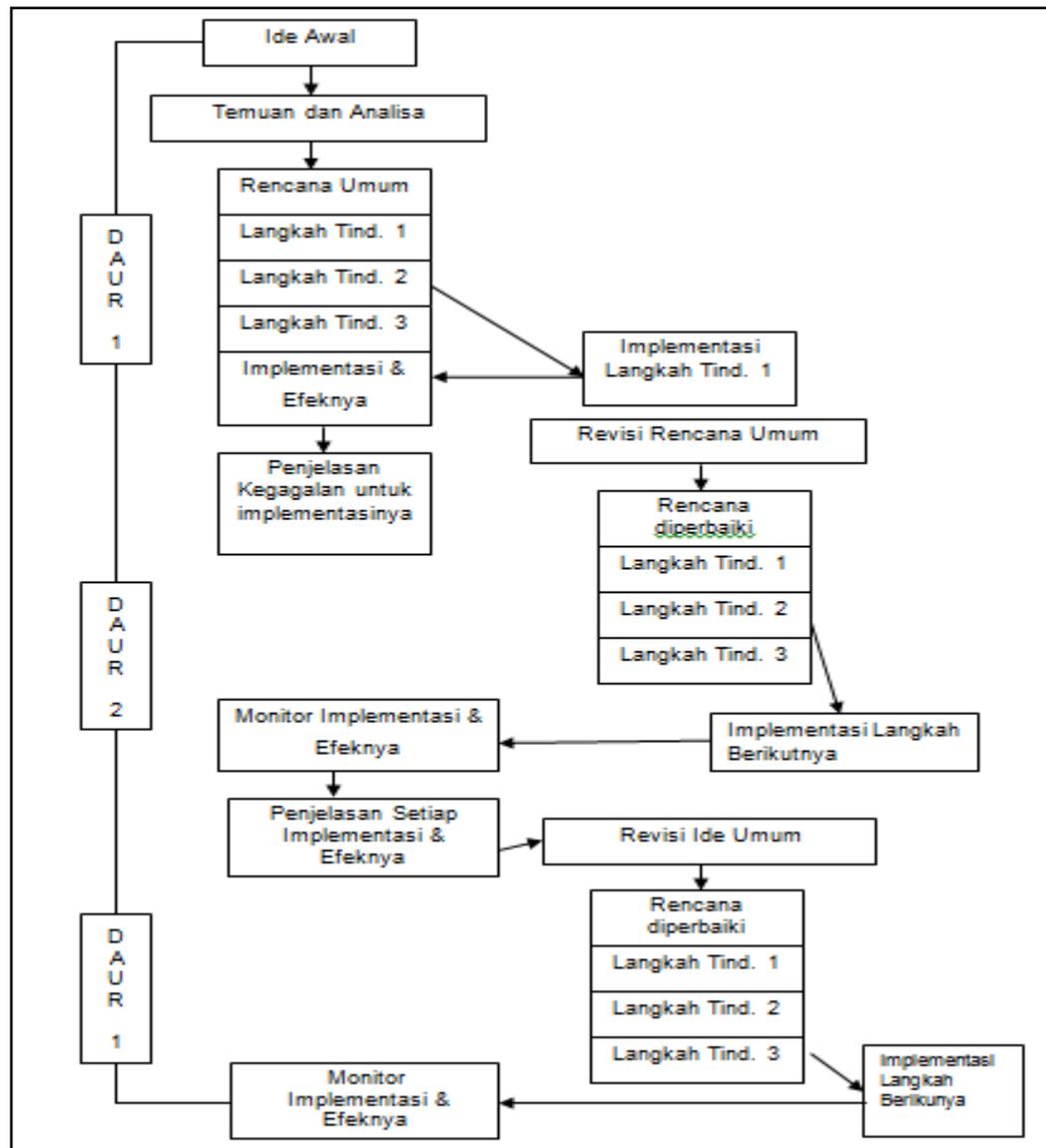
pelatih membuat hipotesis ide. Hipotesis ide disini merupakan dugaan sementara mengenai ide yang akan digunakan untuk mengatasi masalah yang dialami siswa dalam kegiatan pembelajaran atau latihan. Setelah menyusun hipotesis dan tindakan awal barulah melakukan tindakan pertama dan implementasinya dalam kegiatan pembelajaran. Setelah mengimplementasikan ide tersebut, masuk ketahap evaluasi tindakan. Evaluasi tindakan ini bertujuan untuk menilai apakah model atau metode yang digunakan telah dapat meningkatkan apa yang kurang dari siswa atau belum. Setelah evaluasi masuk ke tahap persiapan dan siklus dua, jika pada siklus dua sudah terdapat peningkatan keterampilan model ini dihentikan sedangkan jika pada siklus dua belum terdapat peningkatan keterampilan yang diinginkan masuk ke siklus ketiga dengan tahap yang sama atau kembali ke evaluasi tindakan.

5. Model Ebbut

Model penelitian tindakan yang terkenal lainnya ialah model Ebbut. Model ini diilhami oleh pemikiran Kemmis dan Elliot. Dalam pengembangannya, Ebbut kurang begitu sependapat dengan interpretasi Elliot tentang karya Kemmis.¹⁰ Menurut Ebbut penelitian tindakan adalah kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran,

¹⁰ *Ibid.*, h. 33

berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut.¹¹ Model Ebbut dapat dilihat pada Gambar 2.5 berikut:



Gambar 2.5 Siklus Penelitian Tindakan Model Ebbut

¹¹ Kunandar, *Op.cit.*, h. 43

Ebbut berpendapat bahwa langkah – langkah yang dikembangkan oleh Kemmis bukanlah yang paling baik untuk mendeskripsikan adanya proses tindakan dan refleksi namun jika ditelaah lebih jauh dan melihat gambar diatas model Ebbut ini sangatlah kompleks dan terlalu membuang-buang waktu untuk diimplementasikan dalam sebuah penelitian tindakan yang sederhana.

Model Ebbut ini memang penelitian tindakan yang sangat kompleks dan sulit untuk dikembangkan oleh guru atau pelatih mengingat alokasi waktu yang terbatas. Hal yang membuat Model ini kompleks dan terlalu bertele-tele adalah terdapatnya 3 tindakan sekaligus dalam satu daur atau siklus. Selain alokasi waktu yang memang membutuhkan waktu yang lama juga dibutuhkan obsver yang banyak dikarena tindakan yang dilakukan lebih dari 2 tindakan. Model Ebbut ini juga lebih kepada penelitian tindakan yang lebih untuk membandingkan beberapa model atau metode pembelajaran. Dari beberapa model pembelajaran barulah ditemukan model yang unggul dan akan diambil model yang paling sesuai dengan masalah yang dialami oleh guru.

B. Konsep Model Tindakan

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dipilih salah satu model tindakan yang relevan sesuai dengan masalah yang dihadapi, yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu model Kemmis & Taggart. Model Kemmis & Taggart merupakan pengembangan konsep dasar yang

diperkenalkan oleh Kurt Lewin, hanya saja komponen acting dan observing dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan.

1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan siswa atau atlet dalam teknik dasar *passing* kaki bagian dalam.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan menggunakan media sasaran.
- c. Peneliti dan kolaborator skenario pelaksanaan tindakan yang diberikan kepada siswa atau atlet.
- d. Kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa atau atlet dalam teknik dasar *passing* kaki bagian dalam.

Adapun perencanaan materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam pada permainan futsal melalui media *sasaran*, sebagai berikut :

1) Melihat kondisi awal atlet terlebih dahulu sebelum melakukan latihan *passing*:

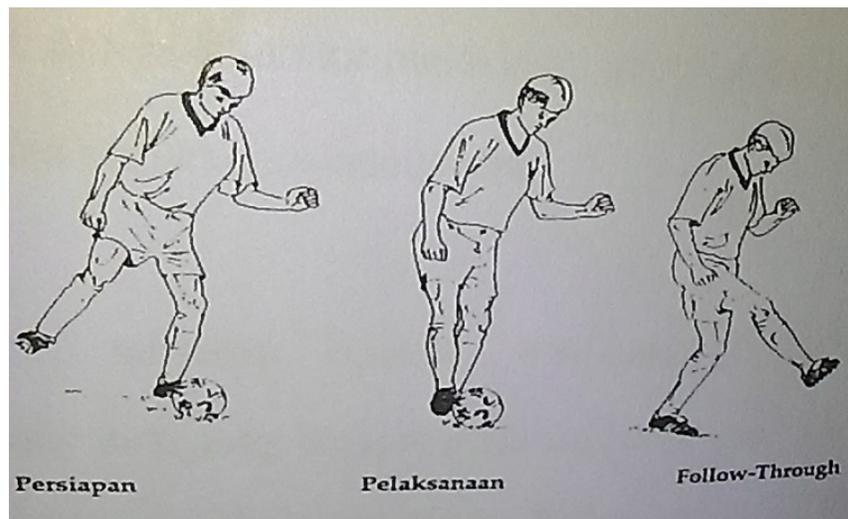
a) Persiapan lapangan

Setting lapangan

b) Persiapan atlet

Atlet harus memahami terlebih dahulu teknik dasar dalam melakukan *passing*. Teknik dasar melakukan *passing* ada tiga bagian :

- Kaki tumpuan harus ditempatkan di samping bola. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dengan lembut.
- Arahkan kaki untuk menendang bola. Pusatkan pandangan pada bola.
- Setelah menendang bola, kaki harus mengikuti arah bola dan bergerak agak menyamping. Berlatihlah melakukan *passing* ini dengan kekuatan berbeda.



Gambar 2.6 Passing kaki bagian dalam

Sumber; Joseph A. Lucbacher, Sepakbola, Terjemahan, Gusta Wibawa,
Jakarta, Raja Graindo Persada, h. 26

2. Pelaksanaan atau tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik dasar *passing* yang akan di berikan kepada atlet/siswa.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah di buat melalui media sasaran.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam.
- d. Mengamati atlet/siswa dilapangan melalui materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam yang diberikan melalui media sasaran.

3. Pengamatan atau Observasi

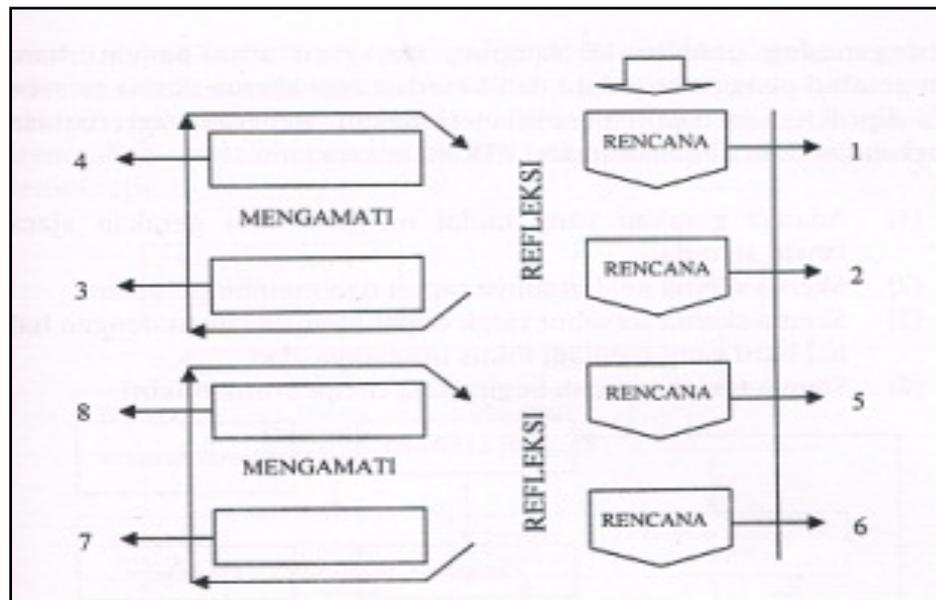
- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan media sasaran
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa/atlet.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik dasar *passing* menggunakan media sasaran pada atlet/siswa dan kolaborator. Kemudian peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori

latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.¹²

Dituangkan dalam bentuk gambar, rancangan Kemmis & Taggart akan tampak sebagai berikut:



Gambar 2.7 Penelitian Tindakan Model Spirial Kemmis & Tagart

Sumber: Trianto, Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas, Prestasi

Pustaka, Jakarta, 2011, h. 31

Peneliti memilih konsep model diatas karena lebih praktis dan mudah untuk dipahami. Serta dalam pelaksanaannya proses tidak memakan waktu yang lama dan menurut peneliti konsep ini sangat cocok untuk diterapkan dalam penelitian sederhana ini.

¹² Suwarsih Madya, *Teori dan Praktek Tindakan Penelitian* (Jogjakarta: Alfabeta, 2006) h. 66

C. Kajian Teori

1. Olahraga Futsal

Futsal merupakan cabang olahraga yang banyak diminati saat ini. Menurut Saryono dan Agus Susworo, futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.¹³ Futsal memiliki *law of the game* tersendiri yang tidak ada dalam permainan sepakbola pada umumnya, mulai dari ukuran lapangan, jenis lapangan, garis lapangan, ukuran yang yang berbeda sampai pada peraturan permainan.

Menurut Justinus Lhaksana, futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan.¹⁴ Sedangkan menurut Mikanda Rahmani, futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapangan *indoor* atau ruangan.¹⁵ Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah aktivitas

¹³ Saryono dan Agus Susworo, *Tes Futsal FIK*, (Yogyakarta: FIK UNY, 2009), p. 49.

¹⁴ Justinus Lhaksana, *Taktik dan Strategi Futsal Modern*, (Jakarta: Be Champion, 2012), p.7.

¹⁵ Mikanda Rahmani, *Buku Super Lengkap Olahraga* (Jakarta: Dunia Cerdas, 2014), p. 60.

permainan invasi beregu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang lebih kecil dengan peserta lima lawan lima orang.

Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepakbola. Perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepakbola. Seperti *passing* lebih banyak menggunakan kaki bagian dalam.

Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal terlihat lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Ini berbeda dengan sepakbola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak. Disamping itu di futsal pemain juga banyak mempelajari teknik dasar agar lebih akurat dalam bermain futsal.¹⁶ Teknik dasar futsal terdiri dari *passing, controlling, shooting, dribbling*.

Menghindari kesalahan dalam bermain futsal pemain haruslah memiliki *passing* yang akurat dan memiliki kerja sama tim yang baik, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*.¹⁷ Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

¹⁶ Justinus Lhaksana, *Taktik dan Strategi Futsal Modern*, Jakarta: Penebar Swadaya Grup, 2012, h. 5

¹⁷ *Ibid.*, h. 6

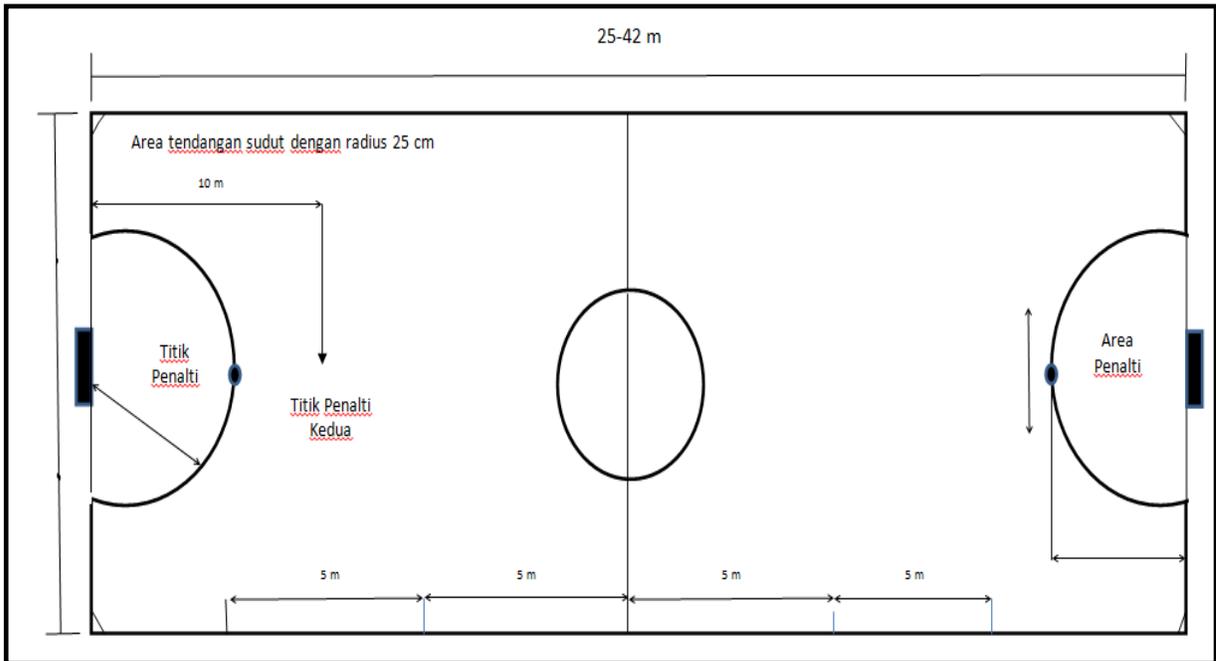
Futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang daripada kita penuh beban melakukan tugasnya dilapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain. Adanya falsafah dasar futsal yang dimiliki seorang pelatih, akan lebih mudah untuk seorang pelatih membuat program latihan dan memilih pemain yang memenuhi syarat sesuai dengan falsafah futsal yang dimilikinya. Dengan falsafah dasar futsal ini diharapkan pelatih tidak lagi asal memilih pemain, tapi yang lebih penting adalah pemain tersebut diinginkan oleh pelatih.¹⁸

Kemampuan yang dimiliki seorang pemain futsal berbeda-beda, fisik hingga teknik yang berbeda-beda dapat dikembangkan secara bertahap melalui program latihan yang di dapatkan, sehingga memiliki target atau kemampuan yang maksimal dan dapat ditingkatkan lagi dengan segala bentuk latihan yang telah disiapkan oleh pelatih.

Pemain futsal haruslah memiliki semangat yang lebih dalam latihan agar tercapai kemampuan yang diinginkan oleh pelatih atau pemain futsal tersebut, latihan yang teratur dengan baik akan cepat mendapatkan hasil yang diinginkan dan meningkatkan kemampuan *passing* atau teknik dasar lain yang sedang dilatih. Selain cara bermain ternyata futsal dengan sepak bola juga memiliki perbedaan yaitu pada ukuran lapangan. Lapangan futsal

¹⁸ Justinus Lhaksana, *Op.cit.* h. 8

lebih kecil dibanding lapangan sepak bola yang dapat dilihat pada Gambar berikut:



Gambar 2.8. Lapangan Futsal

2. Latihan

Dalam olahraga sering kali orang mendengar kata latihan pada aktivitasnya. Setiap usaha yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi diri baik yang amatir maupun professional haruslah berlatih, tetapi apakah latihan itu. Menurut Glade McMahon berpendapat bahwa: Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan

kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya.¹⁹ Oleh sebab itu dalam pemberian metode latihan haruslah secara teratur dan sistematis, tidak asal-asalan yang akibatnya dapat merusak si atlet itu sendiri. Sebelum terlalu jauh membahas tentang latihan, terlebih dahulu kita mengetahui arti latihan itu sendiri.

“Lebih lanjut Peggy Wallace mengemukakan definisi latihan adalah merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan²⁰”. Setiap orang mempunyai tujuan masing-masing dalam melakukan latihan olahraga, ada yang hanya ingin mengisi waktu luang atau berekreasi, ada yang ingin menjadikan profesi, tetapi sebagian besar orang ingin mendapatkan kesehatan jasmani yang baik dari latihan tersebut. Peggy Wallace Mengemukakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut:

- 1) Untuk mempercapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga.

¹⁹ Glade McMahon, *Coaching Strategies and Techniques*, “essential coaching skills and knowledge”, Routledge, 2010, h. 101

²⁰ Peggy Wallace, *Coaching Standardized Patients for use in The Assesment of Slinical Competen*, Spinger Publishing Company, 2006, h. 4

- 3) Untuk memperoleh dan menyempurnakan tehnik olahraga yang dipilih.
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya.
- 5) Menanamkan kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet.
- 8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan.
- 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis²¹.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan latihan ini sangat berguna bagi atlet atau pemain futsal, khususnya bagi anak-anak SMP yang dapat mengembangkan keterampilannya lebih baik lagi dalam bermain futsal. Dengan rajin nya berlatih atlet atau siswa dapat mengulang-ulang lagi latihan yang telah di dapatkan dan dapat menerapinya di dalam sebuah pertandingan. Suharno berpendapat prinsip-prinsip latihan.

Prinsip-prinsip latihan pertama adalah latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (kontinyu). Maksudnya yaitu perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya

²¹ *Ibid.*, h. 6-8

prestasi tetap tinggi dan meningkat. Prinsip kedua yaitu, Kenaikan latihan beban teratur. Maksudnya adalah untuk menjaga agar tidak terjadi over training dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organism atlet ada keterbatasannya. Prinsip ketiga adalah stres atau tekanan (*overload*). Maksudnya adalah stress atau tekanan menimbulkan kelelahan anatomis dan fisiologis, organism atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan. Prinsip keempat adalah individual (perorangan): setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan. Prinsip kelima adalah interval (selang): latihan yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan.²² Kemampuan atlet haruslah dapat dikembangkan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang dibutuhkan pada saat berlatih, agar atlet dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain dan meningkatkan bentuk kondisi fisik yang lebih baik lagi.

Hakikat melatih ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet meliputi fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding untuk mencapai prestasi maksimal.²³ Agar atlet memiliki kemampuan teknik yang

²² Suharno, *Metodologi Pelatihan*, KONI Pusat, Jakarta, 2003, h. 7-16

²³ *Ibid.*, h. 39

sempurna sebaiknya atlet menjalankan latihan sesuai prosedur latihan yang telah disiapkan oleh pelatih. Langkah-langkah melatih teknik sebagai berikut:

- a) Melatih gerak teknik secara keseluruhan dan kasar.
- b) Melatih gerak-gerak dengan teliti dan benar.
- c) Melatih keseluruhan secara cermat dengan jalan menitik beratkan kunci-kunci gerak yang dapat menjamin kebenaran gerak keseluruhan.
- d) Mengotomatiskan gerak yang benar secara keseluruhan dengan jalan melakukan sebanyak mungkin frekuensinya.
- e) Dipraktikkan dalam permainan, dengan pengontrolan secara cermat gerakan teknik tersebut.
- f) Penyempurnaan untuk memperbaiki dari kesalahan-kesalahan yang terdapat saat bermain atau bertanding, kemudian dilatih secara intensif untuk pematapan otomatisasi gerak.
- g) Dinilai dan evaluasi gerak keterampilan yang menjadi tujuan latihan²⁴.

Dalam prinsip intensitas latihan perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan

²⁴ *Ibid.*, h. 40

beban kerja, jumlah pengulangan gerakan atau *repetition*, serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

Untuk memperoleh kemajuan dan perkembangan yang memuaskan, frekuensi latihan perminggu sebaiknya tidak kurang dari 4 kali, kurang dari itu memang ada juga perkembangannya, akan tetapi tidak cukup untuk dapat menghasilkan prestasi yang optimal. Prestasi tinggi hanya bisa diperoleh melalui latihan keras, intensif, tekun, dan dengan dedikasi yang tinggi. Atlet-atlet yang secara alamiah kuat sekalipun, dan sudah biasa menyesuaikan diri dengan beban latihan yang berat, harus tetap berlatih yang intensif, terlebih lagi atlet-atlet yang kurang berpotensi. Mereka harus berlatih lebih intensif lagi.

Dalam latihan yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa diikuti penambahan beban tidak akan ada artinya dalam kata lain tidak akan ada peningkatan prestasi bagi atlet tersebut. *Overload* dapat dicapai dengan peningkatan beban secara *progresif* dengan peningkatan kecepatan penampilan, berat beban, jumlah ulangan atau kombinasi dari ketiganya.

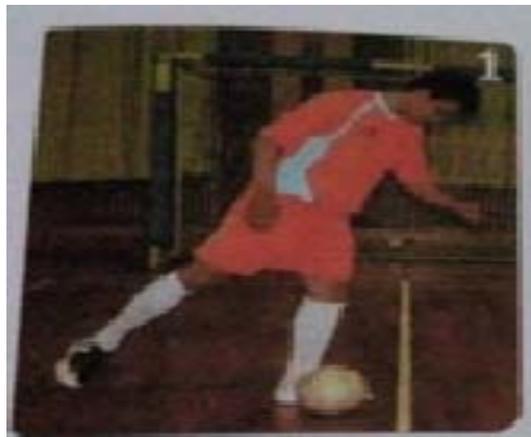
3. Teknik Passing

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir

sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki. Tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan²⁵. Macam teknik *passing* terdiri dari 3 teknik yaitu teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam, teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar dan teknik *passing* menggunakan punggung kaki. Pada penelitian ini difokuskan pada teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

a. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

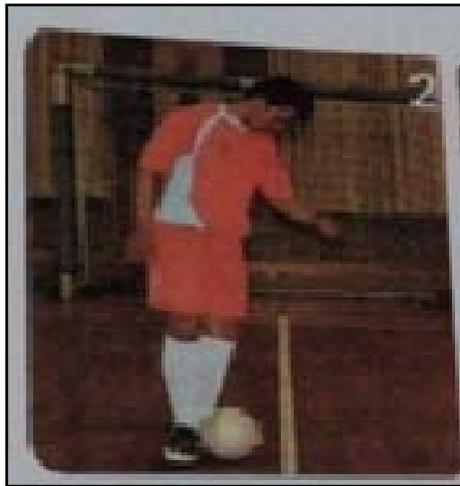
Dalam mengumpan dengan kaki bagian dalam yang harus memperhatikan beberapa hal penting dari tumpuan kaki, bagian kaki yang digunakan sampai posisi lengan dan kaki saat melakukan *passing* juga perlu diperhatikan, Hal tersebut dapat dilihat pada Gambar berikut:



Gambar 2.9. *Passing* Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Tahap I)

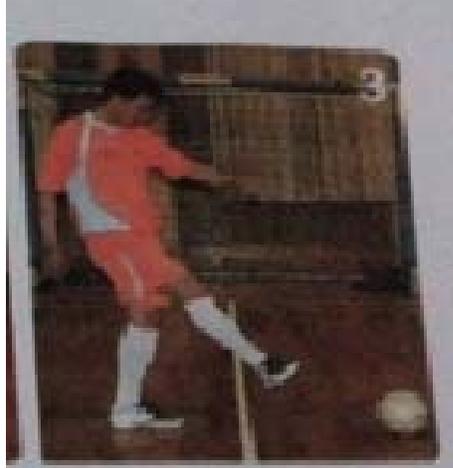
²⁵ Danny Mielke. *Dasar-Dasar Sepakbola*, Jakarta: Parkar Raya, 2007, h. 19

Berdasarkan Gambar tersebut, siswa atau atlet menempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan. Pada saat mengumpan selalu lihat bola. Setelah itu, gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan. Tahap kedua dapat dilihat pada Gambar 2.9 sebagai berikut:



Gambar 2.10. *Passing* Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Tahap II)

Berdasarkan Gambar tersebut, siswa atau atlet harus memperhatikan kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan). Ayun kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya kearah depan. Setelah itu, angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan. Tahap ketiga dapat dilihat pada Gambar 2.10 berikut:



2.11 *Passing* bola dengan menggunakan kaki bagian dalam (Tahap III)

Sumber: Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal*, Pena Pundi Aksara, Jakarta, 2009, h. 25

Berdasarkan Gambar tersebut, siswa atau atlet harus menguatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat. Pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow through*), dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.²⁶

Dari penjelasan di atas, inti dari sebuah *passing* dengan kaki bagian dalam ialah perkenaan bola dengan kaki dan penahanan bola agar tidak melambung tinggi dan lebih terarah kepada target sasaran yang di tuju.

²⁶ Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Pena pundi Aksara 2009), h.25

Dalam permainan futsal, tentunya anda sering melakukan umpan, dan jika anda berhasil melakukan dengan baik maka teman anda akan mudah menerimannya. Ada beberapa tipe *passing* berdasarkan jarak yang terbagi dalam 3 jenis; (1) jarak pendek (*short pass*) antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10-12 *feet*, (2) jarak menengah (*medium pass*) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 *feet*, (3) jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*.

Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan bisa tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitas *passingnya*, 3 hal dalam kualitas mengumpan ialah; (1) Keras, (2) Akurat dan, (3) Mendatar.²⁷ Di dalam permainan futsal pemain sangat perlu memiliki keterampilan *passing* bola yang tinggi, untuk itu sangatlah penting untuk melatihnya, hal tersebut yang dikemukakan oleh Joseph A. Luxbacher bahwa: Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola memebentuk jalinan vital yang menghubungkan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Selanjutnya dikatakan pula: Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Lebih lanjut beliau mengatakan bahwa: Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan

²⁷ *Ibid.*, h. 23

mengakibatkan lepasnya bola dari anda dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa, teknik mengoper (*passing*) bola sangat penting sekali untuk dikuasai bagi pemain futsal, karena tanpa memiliki keterampilan *passing* yang baik kemungkinan besar kehilangan bola yang telah dikuasai akan semakin besar pula. Dan apabila pemain kehilangan bola yang telah dikuasai maka peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan akan hilang, karena tujuan utama dalam bermain futsal untuk menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Selain itu proses permainan futsal hampir seluruhnya memerlukan teknik *passing* dikarenakan kondisi lapangan yang tidak seluas lapangan sepak bola sehingga siswa atau atlet harus memiliki kemampuan teknik dasar *passing* yang baik.

Melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*) dapat dilakukan dengan melalui tahapan; persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjutan, dengan kunci-kunci keberhasilan untuk melakukan *passing* ini dilakukan menjadi tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap follow through. Tahap persiapan dapat dilihat pada Gambar 2.12. sebagai berikut:



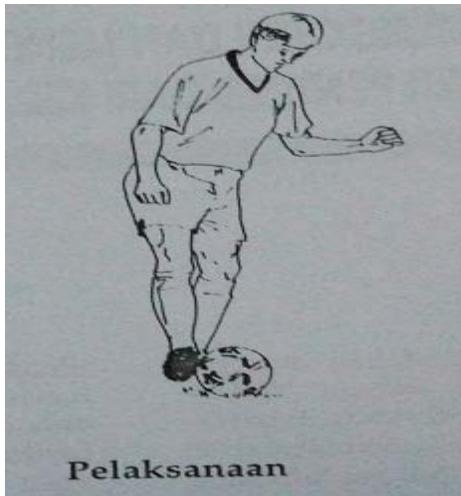
Gambar 2.12. Tahap *passing* bola dengan kaki bagian dalam (Persiapan)

Sumber: Joseph A. Luxbacher, *Sepak Bola*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2011, h. 12

Berdasarkan Gambar 2.12. tahapan persiapan tersebut, terdapat tahap-tahap sebagai berikut:

1. Atlet berdiri menghadap target
2. Letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
3. Arahkan kaki ke target
4. Bahu dan pinggul lurus dengan target
5. Tekukan sedikit lutut kaki
6. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
9. Fokuskan perhatian pada bola.

Setelah tahapan persiapan masuk ke dalam tahap pelaksanaan yang dapat dilihat pada Gambar 2.13. sebagai berikut:



Gambar 2.13. Tahap *passing* bola dengan kaki bagian dalam (Pelaksanaan)
Pelaksanaan:

1. Tubuh berada di atas bola
2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
3. Jaga kaki agar tetap lurus
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

Setelah tahapan pelaksanaan masuk ke dalam tahap gerak lanjutan yang dapat dilihat pada Gambar 2.14. sebagai berikut:



Gambar 2.14. Tahap *passing* bola dengan kaki bagian dalam (gerak lanjutan)

Gerakan lanjutan:

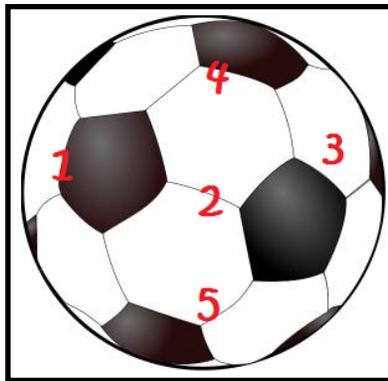
1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus²⁸

Dalam tahap pelaksanaan ini, atlet memang harus memiliki dan memahami kelima proses tersebut. Dikarenakan jika atlet memahami proses

²⁸ Joseph A. Luxbacher, *Sepak Bola*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2011, h. 12

tersebut disertai dengan latihan teknik dasar passing atlet tersebut akan menjadi lebih baik.²⁹

Perlu diketahui bawah perkenaan (*impact*) kaki dengan bola menentukan arahnya. Seperti bisa anda lihat pada gambar dibawah ini, arah (dari) boleh tergantung pada bagian mana bola yang bersentuhan dengan kaki.³⁰ Kuat atau tidaknya tendangan kaki kita terhadap bola dapat kita lakukan sesuai dengan ketepatan kita pada saat ingin nendang bola.



Gambar 2.15. Bola untuk perkenaan (*impact*) kaki dengan bola.
Sumber: Andri Irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, (Pena Pundi Aksara, 2009), h. 24.

Jalan arah bola sesuai dengan lokasi yang dikenai:

1. Bola bergulir mendatar kearah kanan penendang
2. Bola bergulir mendatar lurus kearah depan penendang
3. Bola bergulir mendatar kearah kiri penendang

²⁹ *Ibid.*, h. 13

³⁰ Andri Irawan, *Op.cit.*, h. 24

4. Tidak ada pergerakan bola
5. Bola bergulir keatas dengan putaran bola belakang

Teknik dasar *passing* bola seperti yang diuraikan diatas, perlu untuk dikuasai oleh setiap pemain futsal, hal tersebut dikarenakan *passing* bola merupakan modal dasar bagi setiap individu ketika bermain futsal. Ada beberapa tujuan daripada pelaksanaan *passing* bola yaitu; untuk mengoper (*passing*) kepada teman, menyerang ke daerah lawan, menciptakan gol, menghalau bola atau menghindarkan bola dari daerah pertahanan timnya.

Dalam proses latihan *passing* pada futsal perlu ditunjang dengan media latihan. Sebuah latihan akan berjalan baik dan akan tercapainya suatu tujuan dari sebuah latihan apabila dalam proses latihan memiliki media latihan yang tepat. Media latihan yang mendukung serta yang sesuai dengan karakteristik dalam olahraga futsal diantaranya adalah media sasaran *passing*. Media sasaran *passing* merupakan media latihan yang dianggap dapat meningkatkan keterampilan *passing* pada penelitian ini. Karena dalam futsal, *passing* adalah salah satu teknik yang sangat berperan penting dalam tercapainya sebuah gol.

4. Media Sasaran

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harifah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim atau penerima

pesan.³¹ Dengan menggunakan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat diatasi sikap pasif anak didik. Dalam hal ini media pendidikan berguna untuk:

- a. Menimbulkan kegiatan belajar.
- b. Memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara anak didik dengan lingkungan dan kenyataan.
- c. Memungkinkan anak didik belajar sendiri-sendiri menurut kemampuan dan minatnya.³²

Media pendidikan yang disiapkan sebaiknya sudah di rancang atau disiapkan dengan baik oleh pendidik, agar keinginan siswa dalam belajar dapat tumbuh dan menarik perhatian siswa agar memiliki semangat belajar yang tinggi. Suatu media pembelajaran di katakan baik apabila, mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan/pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu media harus efisien dan penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas. Penempatan media perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa.³³

Media pembelajaran yang tepat dan menarik memang dapat menumbuhkan

³¹ Arif F. Sadiman, *Media Pendidikan*, Pustekkom Dikbud, Jakarta, 2003, h. 6

³² *Ibid.*, h. 16

³³ *Ibid.*, h. 60

rasa keinginan belajar yang besar karena dapat menarik perhatian dengan proses pembelajaran yang lebih maju.

Modalitas belajar merupakan potensi dasar atau kecenderungan yang dimiliki anak. Modalitas ini akan mempengaruhi penentuan pendekatan belajar, strategi, metode dan teknik belajar. Sehingga modalitas belajar ini perlu dipertimbangkan dalam proses pembelajaran termasuk pemilihan dan penggunaan media pembelajaran yang akan diterapkan.³⁴

Ada tiga jenis modalitas belajar, potensi atau kebutuhan siswa, yaitu *visual*, *auditorial* dan *kinestetik*. Seperti di jelaskan De Porter dan Hernacki yaitu: “a. *Visual*, yaitu belajar dengan cara melihat, b. *Auditorial*, yaitu belajar dengan cara mendengar, c. *Kinestetik*, yaitu belajar dengan cara bergerak, bekerja, dan menyentuh³⁵.”

Pada penelitian ini media yang dipergunakan disesuaikan dengan modalitas belajar, potensi atau kebutuhan siswa dalam proses pembelajaran atau pelatihan. Jenis modalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kinestetik*, yaitu belajar atau latihan dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh. Salah satunya melalui media latihan sebagai sasaran, yaitu sebuah gawang kecil berukuran satu meter yang dapat juga di buat dengan cone/marker yang dapat dijadikan sebagai media sasaran untuk dapat

³⁴ Musfiqon, *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran* (Jakarta PT. Prestasi Pustakaraya, 2012), h. 12

³⁵ *Ibid.*, h. 13-15

melakukan latihan *passing* dengan menggunakan media sasaran dan dapat meningkatkan keterampilan *passing*. Pada penelitian ini juga media sasaran menggunakan cone sebagai sasaran dalam melakukan *passing*. Cone yang digunakan dapat dilihat pada Gambar 2.16 berikut:



Gambar 2.16. Cone dalam Media Sasaran

Dalam proses latihan *passing* pada olahraga futsal perlu ditunjang dengan alat bantu media sasaran. Sebuah latihan akan berjalan dengan baik dan akan tercapainya suatu tujuan dari sebuah latihan apabila dalam proses latihan memiliki media latihan yang tepat. Alat bantu latihan yang mendukung serta yang sesuai dengan karakteristik dalam olahraga futsal diantaranya adalah alat bantu media sasaran *passing*.

Media sasaran *passing* merupakan media latihan yang dianggap dapat meningkatkan keterampilan *passing* pada penelitian ini. Karena dalam *passing* futsal adalah salah satu teknik dasar permainan futsal untuk mencapai proses terjadinya gol dalam suatu pertandingan. Jadi media

sasaran pada latihan futsal merupakan media latihan yang dianggap memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan passing futsal. Karena keterampilan passing yang baik akan memberikan sumbangan dalam memenangkan sebuah pertandingan.

5. Otot Yang Terlibat Dalam Teknik Dasar Passing

Dalam kegiatan futsal setiap atlet pasti melibatkan otot-otot dan tulang-tulang dalam melakukan *shooting*, *dribbling* ataupun *passing*. Dalam melakukan *passing* anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai.

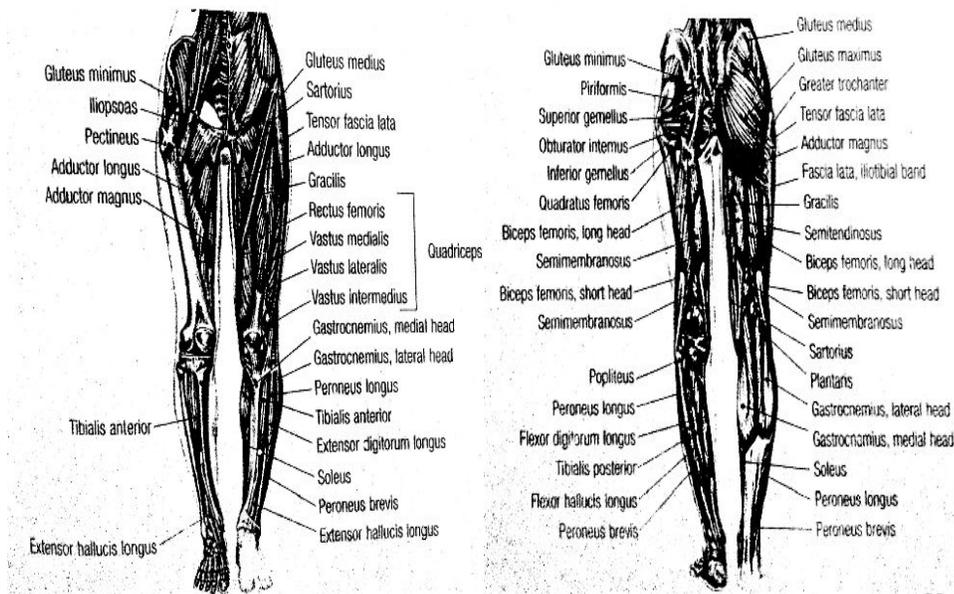
Menurut Hardianto Wibowo tungkai adalah bagian bawah dari tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot dan tulang.³⁶ Otot merupakan alat gerak aktif dan tulang merupakan alat gerak pasif.

Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah seperti *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus*, *metatarsal* dan *gastrocnemius* semua otot tersebut bekerja secara bersamaan dengan teknik *passing* yang diberikan bermain bola saja melainkan mengerti cara kerja otot.

³⁶ Hardianto Wibowo, Anatomi Sistem Lokomotor, (Jakarta: IKIP FPOK Jakarta, 1994), h.3

Untuk melakukan gerakan *passing* bukan hanya dilakukan oleh bagian otot tungkai saja yang melakukan gerakan akan tetapi tangan juga melakukan gerakan tapi hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak pada saat melakukan *passing*.

Berikut gambar jelas bagian otot tungkai bawah yang digunakan untuk melakukan gerakan *passing*. Otot yang terlibat dapat dilihat pada Gambar 2.17 berikut:



Gambar 2.17 : Otot Tungkai Bagian Bawah dalam *Passing*

Sumber : Frederic delavier, *Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinetics*

Dari anatomi dan biomekanika di atas untuk melakukan gerakan *passing*, pada saat melakukan gerakan, persediaan bergerak dimulai dari gerakan *fleksi* ke persendian lutut dan panggul serta angkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat menedang kaki kiri menahan, begitu juga seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri, yang didukung oleh otot-otot *hamstring*, *quadriceps*, *gluteus*, *gastrocnemius*. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapat jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan.

6. Karakteristik Usia 11-14 tahun (Remaja)

Masa remaja sering disebut dengan masa puber. Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescens* yang berarti *to grow atau to grow maturity*. Banyak tokoh yang memberi definisi tentang remaja, seperti De Brum mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun).

Masa remaja yang disebut dengan masa peralihan inilah seorang remaja akan mengalami identitas pengembangan dan krisis identitas. Dimana

seorang remaja sedang mencari jati dirinya, dapat menilai setiap perbuatan yang positif atau negatif. Atau bagaimana seorang remaja mengevaluasi dirinya setiap melakukan suatu perbuatan untuk memperbaiki dirinya. Dengan begitu seorang remaja telah memiliki status identitas yang jelas, dengan kata lain mereka dapat memperkuat identitas mereka.³⁷

“Pada masa remaja perkembangan kemampuan fisik yang paling menonjol adalah dalam hal kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardio respiratori. Dengan kecenderungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, bisa dikatakan bahwa masa remaja merupakan saat yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal.”³⁸ Dalam penelitian ini metode latihan dengan media sasaran bertugas untuk membantu siswa dalam usia ini untuk mempelajari gerakan teknik dasar passing dengan benar dan tepat sasaran.

Prinsip – prinsip yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan fisik bagi individu yang berada dalam fase remaja adalah sebagai berikut :

- a. Latihan hendaknya bias memberikan rangsangan kepada sistem-sistem organ tubuh secara seimbang.
- b. Latihan fisik dilakukan dalam berbagai bentuk gerakan yang melibatkan otot – otot tubuh secara keseluruhan.

³⁷ Yudrik Jahja, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:FIP – UNJ, 2011), h. 82

³⁸ *Ibid.*, h 80

- c. Latihan kekuatan dengan menggunakan beban yang dilakukan dalam bentuk kontraksi isometric sebaiknya dihindari atau setidak – tidaknya seminim mungkin, karena hal itu dapat berpengaruh negative terhadap perkembangan skeletal, jaringan pengikat sendi dan persendian.
- d. Latihan dalam bentuk gerakan meloncat – loncat.
- e. Program untuk usia 12 – 14 tahun ditingkatkan secara bertahap pada pembinaan daya tahan. Latihan kekuatan dan kecepatan ditingkatkan sesudahnya sejalan dengan perkembangan tingkat kematangan skeletal.³⁹

Prestasi puncak kebanyakan cabang olahraga bisa dicapai pada masa usia dewasa muda, namun prestasi puncak yang tinggi hanya bisa dicapai apabila latihan secara teratur sudah mulai dilakukan sejak usia anak – anak dimana keterampilan gerak dasar sudah mulai terbentuk. Dari penjelasan di atas, peneliti menganggap usia tingkat SMP 11 – 14 tahun cocok untuk dijadikan responden atau populasi dalam penelitian mengenai upaya meningkatkan keterampilan *passing* dengan menggunakan media sasaran pada cabang olahraga futsal.

³⁹ Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak* (Jakarta: KONI Pusat, 1993), h. 32

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan dengan menggunakan media sasaran terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada permainan futsal.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Februari-Maret 2016 dalam pengajuan judul dan pembimbing penelitian, pembuatan dan persetujuan proposal penelitian, serta surat izin penelitian di Kampus B Universitas Negeri Jakarta Jalan Pemuda, Rawamangun, Jakarta. Pada bulan Mei-Juni 2016 merupakan waktu berjalannya pengambilan data penelitian yang bertempat di SMP DON BOSCO 2 Jakarta Timur.

C. Metode Penelitian

Metodologi penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk memperoleh penemuan yang signifikan secara operasional sehingga dapat digunakan ketika kebijakan

dilaksanakan.⁴⁰ Dari beberapa model penelitian tindakan, dalam penelitian ini peneliti memilih siklus penelitian tindakan model Kemmis & Taggart karena peneliti menganggap model ini lebih ringkas dan cocok dengan kegiatan yang diteliti yaitu mengenai upaya meningkatkan keterampilan passing pada cabang olahraga futsal dengan menggunakan media sasaran pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Don Bosco.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

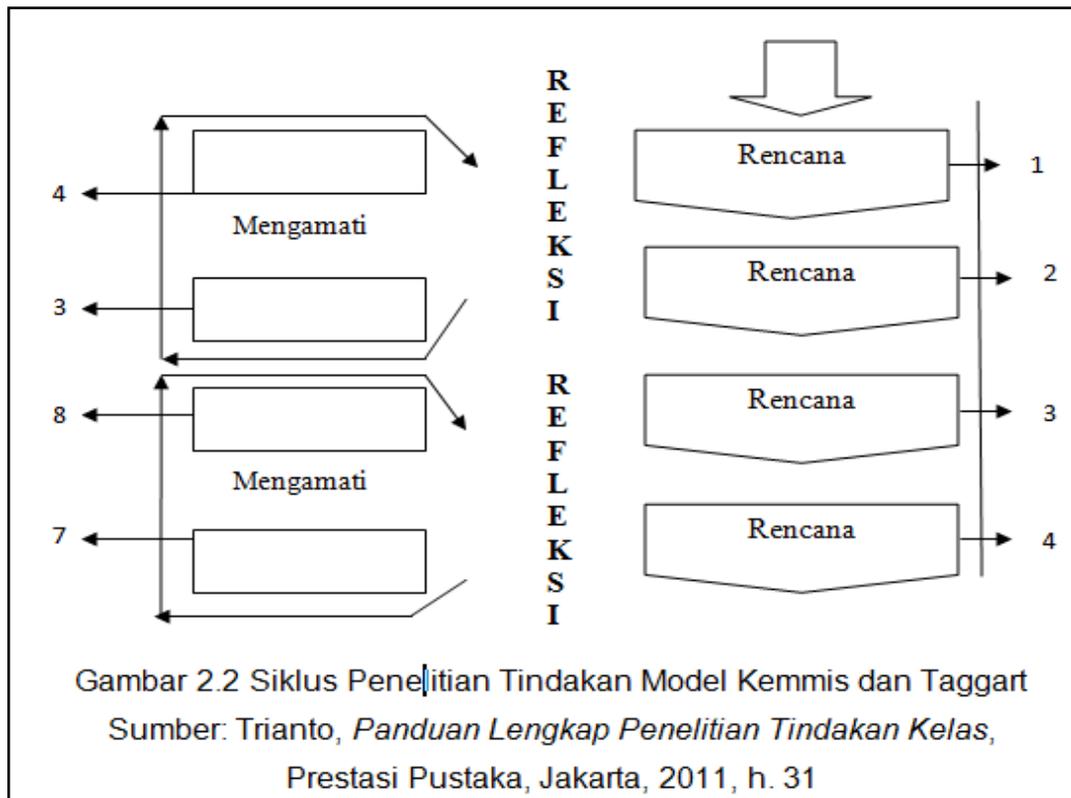
1. Disain Penelitian

Disain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah disain penelitian tindakan model dari Kemmis dan Mc. Taggart berupa siklus tindakan yang berputar putar yang meliputi tahap tahap rancangan setiap putarannya yaitu; (1) Perencanaan (*plan*), (2) Tindakan (*action*), (3) Pengamatan (*observe*), (4) Refleksi (*reflect*), dan akan diadakan revisi perencanaan siklus ulang jika diperlukan.⁴¹ Pada penelitian tindakan ini memodifikasi dan menggunakan model penelitian Kemmis dan Mc Taggart dikarenakan model ini dapat diaplikasikan dengan sistematis pada kegiatan latihan futsal.

Model penelitian tindakan pada penelitian ini memodifikasi Model Kemmis dan Mc Taggart yang dapat dilihat pada Gambar 3.1. berikut:

⁴⁰ Moh. Nazir, h. 70.

⁴¹ Heris Hendriana, *Panduan bagi guru Penelitian Tindakan Kelas suatu Karya Tulis Ilmiah*, Refika Aditama, 2014, h. 8



Rencana yang dibuat oleh pelatih akan diaplikasikan kedalam suatu proses latihan yang akan diamati oleh pelatih setelah itu dilakukan refleksi untuk melihat kelemahan dan kekurangan proses latihan atau pembelajaran. Proses rencana dan pengamatan diakhiri dengan refleksi. Jika saat refleksi akhir sudah dinyatakan meningkatkan teknik yang diinginkan model Kemmis and Mc Taggart tidak dilanjutkan kembali. Tetapi jika terjadi peningkatan teknik dasar kaki bagian dalam dirasa pelatih belum meningkat sesuai dengan kriteria yang ditentukan, pelatih membuat kembali rencana dengan

metode yang berbeda atau yang baru sebagai pengganti metode yang tidak dapat meningkatkan teknik *passing* kaki bagian dalam tersebut.

2. Langkah - langkah Penelitian

a. Perencanaan

Kegiatan yang dilakukan pada perencanaan pertama observasi awal adalah:

- 1) Menentukan tempat penelitian dan masalah yang diteliti merupakan poin pertama dalam proses observasi awal. Dalam penelitian ini, peneliti memilih tempat penelitian di Lapangan Futsal Smp Don Bosco 2 karena tempat tersebut memiliki atlet atau murid dengan kategori yang cukup untuk dijadikan sampel dalam penelitian serta jaraknya yang dekat dengan domisili peneliti.
- 2) Setelah observasi awal berjalan dengan baik, peneliti mengurus perijinan penelitian dari Universitas Negeri Jakarta yang di tujukan ke Ketua Yayasan SMP Don Bosco 2 di Jakarta Timur yang nantinya akan diberikan surat balasan keterangan telah dilaksanakannya penelitian di tempat tersebut.
- 3) Sebelum memulai penelitian, peneliti datang untuk menjajaki tempat penelitian dan memohon izin secara langsung dan berdiskusi dengan pelatih.
- 4) Tahap selanjutnya, peneliti mengumpulkan informasi awal tentang kemampuan pada keterampilan *passing* futsal peserta ekstrakurikuler

SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur. Berupa data statistik dari pengamatan latihan dan test awal keterampilan *passing* agar lebih jelas dan terperinci sebagai acuan awal perencanaan latihan yang akan dibuat dan dilaksanakan pada penelitian tindakan ini.

- 5) Menentukan target pencapaian yaitu,
 - a) Atlet dapat memahami konsep *passing* pada permainan utsal dengan benar.
 - b) Atlet dapat mempraktekan gerakan *passing* dengan baik.
 - c) Atlet mampu melakukan gerakan *passing* pada media sasaran dengan baik.
- 6) Menentukan jadwal serta mendesain pembelajaran atau unit kegiatan sebagai berikut:
 - a. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan siswa atau atlet dalam teknik dasar *passing*.
 - b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan menggunakan media sasaran.
 - c. Peneliti dan kolaborator skenarioakan pelaksanaan tindakan yang diberikan kepada siswa atau atlet.
 - d. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa atau atlet dalam teknik dasar *passing*.

Adapun perencanaan materi teknik dasar *passing* pada permainan futsal melalui media *sasaran*, sebagai berikut :

2) Melihat kondisi awal atlet terlebih dahulu sebelum melakukan latihan *passing* :

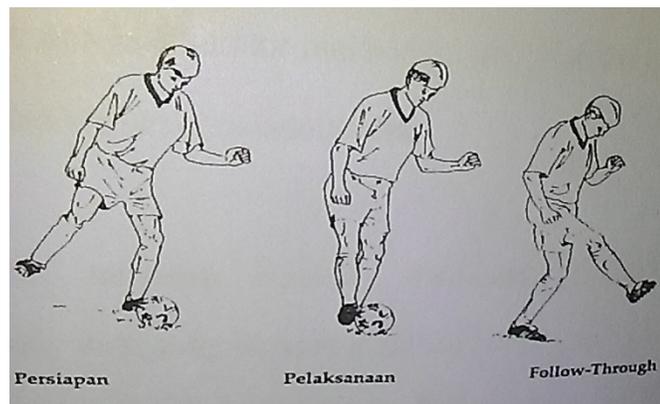
a) Persiapan lapangan

➤ *Setting* lapangan

b) Persiapan atlet

Atlet harus memahami terlebih dahulu teknik dasar dalam melakukan *passing*. Teknik dasar melakukan *passing* ada tiga bagian :

- Kaki tumpuan harus ditempatkan di samping bola. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dengan lembut.
- Arahkan kaki untuk menendang bola. Pusatkan pandangan pada bola.
- Setelah menendang bola, kaki harus mengikuti arah bola.



Gambar 3.2 Passing kaki bagian dalam

Sumber; Joseph A. Lucbacher, Sepakbola, Terjemahan, Gusta Wibawa,

Jakarta, Raja Graindo Persada, h. 26

b. Pelaksanaan Tindakan

Dalam pelaksanaan tindakan, waktu yang digunakan sesuai dengan program latihan ialah rata-rata 90 menit untuk 1 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Penelitian pada siklus ini dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan latihan.

Hal awal yang dilakukan pada pelaksanaan tindakan, pelatih mempersiapkan atlet terlebih dahulu sebelum memberikan materi latihan tentang *passing* dan juga memberi motivasi agar atlet bersemangat. Penjelasan diberikan mulai dari tingkatan atau elemen yang mudah hingga yang kompleks. Latihan yang dilakukan adalah:

- 1) Pelatih menjelaskan konsep latihan *passing* dengan media sasaran.
- 2) Atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi inti latihan.
- 3) Tahap pelaksanaan atlet melakukan latihan *passing* ke arah media sasaran *cone* yang telah disiapkan peneliti secara berulang-ulang.
- 4) Atlet melakukan latihan *game situation* untuk mengimplementasikan hasil dari latihan.
- 5) Atlet melakukan pendinginan.
- 6) Pelatih memberikan evaluasi latihan.

Tindak lanjut pelaksanaan setiap siklus adalah mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan proses dan hasil latihan dengan tes akhir disetiap akhir siklus. Hasil tersebut di analisa untuk tolak ukur perencanaan latihan siklus ke dua dan selanjutnya. Namun jika dalam siklus I tujuan yang diinginkan sudah dicapai, maka penelitian dihentikan hanya hingga siklus I tanpa berlanjut ke siklus selanjutnya.

c. Observasi

Observasi merupakan proses menelaah hasil tindakan dilakukan selama pelaksanaan tindakan berlangsung. Pelaksana mengikuti teknik pengajaran yang dirancang peneliti. Dan menelaah data melalui instrumen tes akhir siklus serta catatan kecil yang ada. Tujuannya untuk mendeskripsikan hal-hal yang terjadi dalam proses penelitian tindakan. Disamping itu, peneliti juga menggunakan alat bantu dokumentasi berupa kamera untuk menambah validitas data. Selama observasi peneliti akan dibantu oleh kolaborator yang akan mencatat apa yang akan dilihat, didengar dan diamati selama proses latihan berlangsung dalam bentuk catatan lapangan.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil tindakan dan seberapa jauh tingkat perubahan perilaku atlet sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Juga mengkaji keberhasilan dan kegagalan sebagai persiapan siklus penelitian tindakan selanjutnya.

e. Assesmen

Assesmen akhir hasil latihan keterampilan *passing* dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama dengan tes awal hasil belajar keterampilan *passing* dengan alat bantu media sasaran. Hal ini untuk mengetahui tingkat perubahan yang terjadi. Pada proses ini pula peneliti dan pelatih selaku kolaborator membuat diskusi untuk mengkaji dan menelaah kegiatan dan hasil kegiatan dari awal siklus hingga akhir siklus serta membuat keputusan apakah akan diadakan siklus selanjutnya ataukah sudah cukup hanya sampai siklus I jika memang tujuan yang diinginkan dalam hal ini peningkatan keterampilan *passing* tersebut memang sudah dicapai.

E. Kriteria Keberhasilan

Terdapat dua kriteria keberhasilan tindakan pada keterampilan *passing*, yaitu teknik *passing* dan akurasi *passing*. Kriteria ini dilihat dari tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap akhir dengan memperhatikan sikap kaki, badan, tangan, sikap pandangan yang diakhiri dengan pengamatan akurasi sesuai dengan sasaran atau tidak. Kriteria keberhasilan pada akurasi *passing* dapat dilihat dari siswa yang memasukan bola ke gawang. Jika siswa dapat memasukan bola ke gawang mendapatkan poin 2. Sedangkan jika bola yang ditendang siswa tidak masuk ke gawang siswa tersebut hanya mendapatkan poin 1.

F. Sumber Data

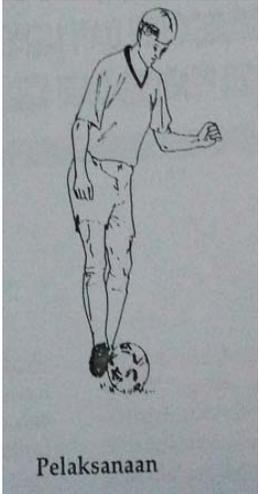
Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti itu sendiri, kolabor serta peserta ekstrakurikuler di SMP Don Bosco. Data penelitian ini berupa: tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir siklus dengan menggunakan lembar observasi, catatan lapangan, dokumentasi.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah teknik pengamatan dan observasi untuk data kualitatif serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif (teknik penilaian) yang lakukan oleh peneliti dan kolaborator sebagai data kuantitatif. Sejumlah 20 siswa yang dijadikan respeonden dalam satu latihan. Peneliti menggunakan tes pengumpulan data sebagai instrument pengumpulan data sebagai berikut:

Tabel 3.1 Pedoman Penilaian Proses Tendangan *Passing* Kaki Bagian Dalam

Indikator Passing	Sub Indikator	1	2	3	4	5
Tahap Persiapan	Sikap Kaki: Meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arah kaki ke target, lutut sedikit menekuk., kaki yang akan menendang diayun					
	Sikap Badan: Berdiri menghadap target. Bahu dan pinggul lurus dengan target					

 <p>Persiapan</p>	<p>Sikap tangan: Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan</p>					
	<p>Sikap pandangan: Kepala tidak bergerak, fokus hanya terhadap bola</p>					
<p>Tahap Pelaksanaan</p>  <p>Pelaksanaan</p>	<p>Sikap Kaki: Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki</p>					
	<p>Sikap Badan: Tubuh berada sejajar di atas bola</p>					
	<p>Sikap Tangan: Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan badan</p>					
	<p>Sikap Pandangan: Kepala tidak bergerak, fokus hanya terhadap bola</p>					

Tahap Akhir						
	Sikap Kaki: Lanjutkan gerakan kaki seiring dengan bola, gerakan akhir berjalan dengan mulus					
	Sikap Badan: pindahkan berat badan ke depan					
	Sikap tangan: Tangan bergerak ke depan mengikuti arah kaki					
	Sikap pandangan: Pandangan mata melihat kearah jalannya bola					

1) Tahap Persiapan

A) Sikap kaki

- a) Skor 5: Meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arah kaki ke target, lutut sedikit menekuk., kaki yang akan menendang diayun ke belakang, dan kaki ditempatkan menyamping.
- b) Skor 4: Meletakkan kaki yang menahan keseimbangan terlalu ke belakang dari bola, arah kaki ke target, lutut sedikit menekuk, kaki yang akan menendang diayun kebelakang, dan kaki tidak ditempatkan menyamping.

- c) Skor 3: Meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di belakang bola, arah kaki ke target, lutut lurus, kaki yang akan menendang diayun kebelakang, dan kaki ditempatkan menyamping.
- d) Skor 2: Meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arah kaki tidak mengarah ke target, lutut sedikit ditekuk, kaki yang menendang tidak di ayun kebelakang, dan kaki ditempatkan tidak menyamping.
- e) Skor 1: Meletakkan kaki yang menahan sembarang, arah kaki tidak menghadap target, lutut lurus, kaki yang menendang tidak diayun kebelakang, dan kaki ditempatkan menyamping.

B) Sikap Badan

- a) Skor 5: Berdiri menghadap target. Bahu dan pinggul lurus dengan target
- b) Skor 4: Berdiri menghadap target. Bahu dan pinggul sedikit miring terhadap target.
- c) Skor3: Berdiri menghadap target. Bahu dan pinggul sangat menyamping dari target.
- d) Skor 2: Berdiri menghadap target. Bahu dan pinggul melebihi target
- e) Skor 1: Berdiri menghadap target. Bahu dan pinggul membungkuk dan melebihi target

C) Sikap Tangan

- a) Skor 5: Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan

- b) Skor 4: Hanya satu tangan yang di rentangkan untuk menjaga keseimbangan
- c) Skor 3: Tangan direntangkan terlalu kebelakang badan untuk menjaga keseimbangan
- d) Skor 2: Tangan di taruh di belakang badan
- e) Skor 1: Mengapit tangan di sampng badan

D) Sikap pandangan

- a) Skor 5: Kepala tidak bergerak, fokus hanya terhadap bola
- b) Skor4: Kepala tidak bergerak, namun pandangan melihat ke depan tapi tidak ke arah bola
- c) Skor 3: Kepala bergerak, namun fokus terhadap bola
- d) Skor 2: Kepala bergerak, dan pandangan melihat ke depan tanpa melihat bola
- e) Skor 1: Kepala dan pandangan selalu berubah-ubah tanpa melihat bola

2) Tahap Pelaksanaan

A) Sikap kaki

- a) Skor 5: Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

- b) Skor 4: Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, kaki tidak di jaga untuk tetap lurus, tendang bagian bola dengan bagian samping dalam kaki
- c) Skor 3: Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, kaki terjaga lurus, bola yang di tendang terlalu bawah sehingga bola melambung
- d) Skor 2: Ayunkan kaki yang akan menendang bola ke depan, kaki tidak terjaga lurus, perkenaan bola yang di tendang terlalu bawah atau terlalu atas
- e) Skor 1: Kaki tidak di ayun ke belakang, sikap kaki tidak terjaga, bola yang di tendang tidak terarah

B) Sikap badan

- a) Skor 5: Tubuh berada sejajar di atas bola
- b) Skor 4: Tubuh berada di samping bola
- c) Skor 3: Tubuh terlalu melebihi bola atau terlalu bungkuk
- d) Skor 2: Tubuh terlalu belakang dari bola
- e) Skor 1: Tubuh terlalu berada jauh dari bola

C) Sikap tangan

- a) Skor 5: Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- b) Skor 4: Hanya satu tangan yang di rentangkan untuk menjaga keseimbangan

- c) Skor3: Tangan direntangkan terlalu kebelakang badan untuk menjaga keseimbangan
- d) Skor 2: Tangan di taruh di belakang badan
- e) Skor 1: Mengapit tangan di sampng badan

D) Sikap pandangan

- a) Skor 5: Kepala tidak bergerak, fokus hanya terhadap bola
- b) Skor 4: Kepala tidak bergerak, namun pandangan melihat ke depan tapi tidak ke arah bola
- c) Skor 3: Kepala bergerak, namun fokus terhadap bola
- d) Skor 2: Kepala bergerak, dan pandangan melihat ke depan tanpa melihat bola
- e) Skor 1: Kepala dan pandangan selalu berubah-ubah tanpa melihat bola.

3) Tahap Lanjutan

A) Sikap kaki

- a) Skor 5: Lanjutkan gerakan kaki seiring dengan bola, gerakan akhir berjalan dengan mulus
- b) Skor4: Gerakan kaki tidak dilanjutkan seiring dengan bola, gerakan akhir berjalan dengan mulus
- c) Skor 3: Lanjutkan gerakan kaki seiring dengan bola, gerakan akhir berjalan dengan mulus namun bola sedikit melambung

- d) Skor 2: Gerakan kaki tidak dilanjutkan seiring dengan bola, gerakan akhir tidak berjalan dengan mulus atau bola sedikit melambung
- e) Skor 1: Gerakan kaki tidak di lanjutkan dan tidak memiliki tenaga sehingga bola berjalan pelan dan tidak berjalan mulus

B) Sikap badan

- a) Skor 5: Pindahkan berat badan ke depan
- b) Skor 4: Pindahkan berat badan namun badan terlalu condong ke depan
- c) Skor 3: Berat badan tidak di arahkan ke depan atau tetap tegak
- d) Skor 2: Berat badan terlalu condong ke belakang
- e) Skor 1: Berat badang lebih condong ke samping dan ke belakang

C) Sikap tangan

- a) Skor 5: Tangan bergerak ke depan mengikuti arah kaki
- b) Skor 4: Tangan bergerak ke depan tidak mengikuti arah kaki
- c) Skor 3: Tangan bergerak ke samping
- d) Skor 2: Tangan merapat di samping badan
- e) Skor 1: Tangan di letakkan di belakang badan dan tidak di ayunkan

D) Sikap Pandangan

- a) Skor 5: Pandangan mata melihat kearah jalannya bola
- b) Skor 4: Pandangan mata melihat mengikuti jalanna bola namun tidak sampai sasaran

- c) Skor 3: Pandangan melihat kearah depan tetapi tidak melihat bola
- d) Skor 2: Pandangan melihat kesamping
- e) Skor 1: Pandangan melihat ke atas

B. Penilaian untuk akurasi

Point akan diberikan bila bola dapat sampai atau menuju ke sasaran dimana setiap siswa diberikan 5 bola dalam sekali test. Setiap bola yang masuk ke sasaran ber nilai 2 point.

Norma penilaian:

- a) 10 point bila 5 bola masuk ke sasaran
- b) 8 point bila 4 bola masuk ke sasaran
- c) 6 point bila 3 bola masuk ke sasaran
- d) 4 point bila 2 bola masuk ke sasaran
- e) 2 point bila 1 bola masuk ke sasaran
- f) 0 point bila tidak ada satu bola pun masuk ke sasaran

H. Pengujian validitas Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisis data yang berkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator keterampilan *passing* yang terdiri dari beberapa aspek atau indikator. Target pencapaian keberhasilan hanyalah berupa peningkatan dari hasil tes awal yang dilakukan oleh 20 pemain yang mengikuti program media sasaran untuk meningkatkan keterampilan *passing* di SMP Don Bosco.

Jumlah maksimal 2 aspek yang menjadi penilaian adalah 70. Dan nilai yang di dapat untuk hasil latihan peningkatan *passing* futsal dihitung dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 10$$

Pada prosentase penilaian dihitung prosentase peningkatan latihan dengan rumus :

$$\text{Prosentase peningkatan penilaian} = \frac{\text{Nilai tes akhir} - \text{Nilai tes awal}}{\text{Nilai tes awal}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil tes keterampilan teknik *passing* kaki bagian dalam dari 20 siswa yakni tes awal nilai rata-rata siswa 55,05 dan tes akhir nilai rata-rata siswa 61,3. Jadi rata-rata nilai peningkatan dari seluruh siswa 6,25 dan prosentase peningkatan rata-rata 11,72%.

Tabel 4.1. Hasil tes teknik *passing* kaki bagian dalam futsal SMP Don Bosco Jakarta

No.	Nama	Tes			
		Awal	Siklus I	Peningkatan Nilai	Persentase
1	Geralldo Felix	6.71	8.00	1.29	12,9%
2	Edwin Hensel	7.14	8.29	1.15	11,5%
3	Yohanes Jonathan	6.57	7.71	1.14	11,4%
4	Gede Bagus	6.71	7.71	1	10%
5	Edesius	8.57	9.29	0.72	7,2%
6	Kenny	7.29	8.29	1	10%
7	Nicholas Brain	8.71	9.57	0.86	8,6%
8	Rodolf Hiskia	8.29	9.43	1.14	11,4%
9	Erich Effendy	7.43	8.14	0.71	7,1%
10	Aditya Surya	6.86	7.57	0.71	7,1%
11	Leonel Gerrald	9.14	10.00	0.86	8,6%
12	Maxwell	6.86	7.71	0.85	8,5%

13	Moses	8.43	9.00	0.57	5,7%
14	Jericho P	8.86	9.43	0.57	5,7%
15	Alexius	6.86	8.00	1.14	11,4%
16	Louis Nicholas	7.57	8.86	1.29	12,9%
17	Kevin Henry	8.43	9.29	0.86	10,2%
18	Metthiew	9.00	9.71	0.71	7,1%
19	Raka Biantara	8.71	9.43	0.72	7,2%
20	Stefanus	9.14	9.71	0.57	5,7%
Jumlah		157,29	175,14	17,85	178,5%
Rata-rata		7,86	8,76	0,9	9%

1. Deskripsi Awal

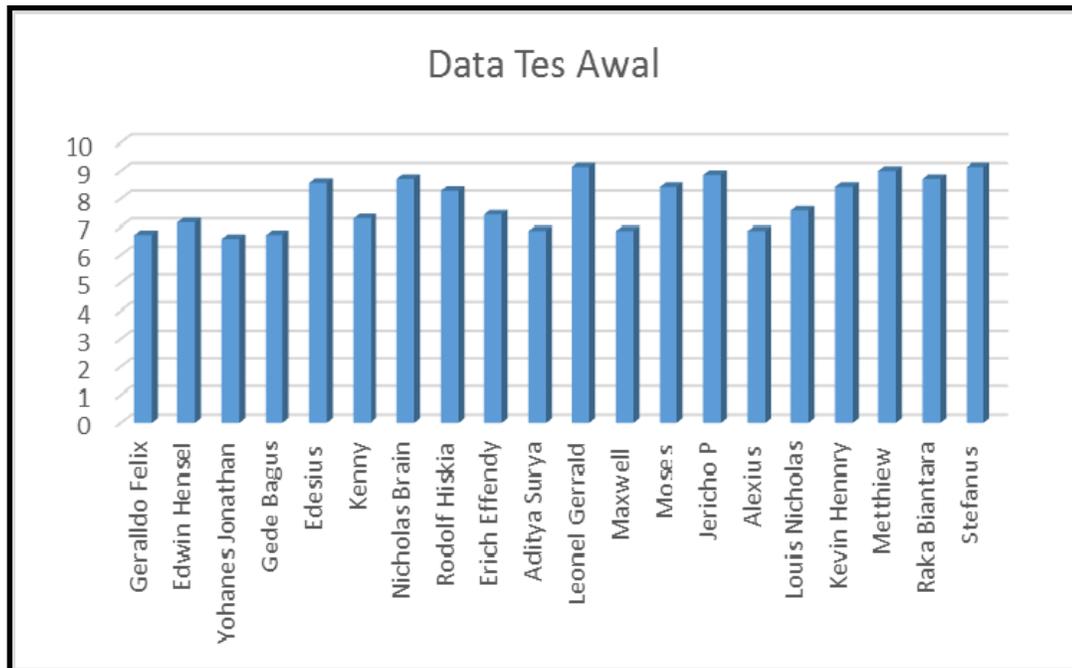
Penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata dan diadakan tes awal pada tanggal 13 Mei 2016. Pelaksanaan kegiatan tes awal yang dilakukan peneliti kepada siswa peserta eskul futsal SMP Don Bosco Jakarta yang berjumlah 20 siswa. Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna mengidentifikasi kondisi awal siswa terhadap latihan, khususnya untuk teknik *passing* kaki bagian dalam setelah dilakukan tes awal maka hasil tes awal adalah sebagai berikut: dari siswa nilai rata-rata siswa pada tes awal 7,86 atau 78,6% . Adapun hasil tes awal sebagai berikut: nilai terendah 46,0, nilai tertinggi 64 dan nilai rata-rata 7,86. Terdapat perbedaan dan peningkatan pada siklus I daripada tes *passing* awal

siswa. Pada siklus 1 rata-rata sebesar 8,76 atau 87,6%. Terdapat peningkatan 0,9 dari tes awal siswa ke siklus I. Hasil tes awal siswa peserta eskul futsal SMP Don Bosco Jakarta dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Tes Awal Teknik *Passing* Kaki Bagian Dalam

No.	Nama	Nilai
1	Geralldo Felix	6.71
2	Edwin Hensel	7.14
3	Yohanes Jonathan	6.57
4	Gede Bagus	6.71
5	Edesius	8.57
6	Kenny	7.29
7	Nicholas Brain	8.71
8	Rodolf Hiskia	8.29
9	Erich Effendy	7.43
10	Aditya Surya	6.86
11	Leonel Gerrald	9.14
12	Maxwell	6.86
13	Moses	8.43
14	Jericho P	8.86
15	Alexius	6.86
16	Louis Nicholas	7.57
17	Kevin Henry	8.43
18	Metthiew	9
19	Raka Biantara	8.71
20	Stefanus	9.14
Rata-Rata		7,86

Hasil Tes Awal tersebut dapat Kita lihat dengan bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.1 Diagram Histogram Hasil Tes Awal teknik passing Futsal.

Hasil ini yakni hasil penilaian pada tes awal yang sudah dilakukan merupakan refleksi awal dalam penelitian untuk membuat suatu perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. maka telah diketahui dari hasil tes awal teknik passing futsal untuk selanjutnya akan diberikan tindakan melalui media sasaran dalam upaya meningkatkan kemampuan dalam teknik passing futsal pada peserta eskul futsal SMP Don Bosco Jakarta.

Membentuk siklus merupakan langkah awal peneliti yaitu dengan membuat perencanaan. Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan

kolaborator maka dalam membuat perencanaan harus merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan ini strategi melatih yang bagaimana dan apa saja yang diterapkan oleh peneliti kepada siswa hingga sesuai dengan tujuan latihan dan peneliti juga mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk digunakan dalam proses latihan.

Tindakan dan observasi merupakan tahap siklus selanjutnya yang dilakukan peneliti setelah tahap perencanaan selesai dibuat. Pelaksanaan tindakan mengkonsentrasikan terhadap latihan teknik passing dengan menggunakan media sasaran. Observasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan, melihat perilaku yang ditunjukkan siswa, melihat kemampuan siswa dalam menerima dan merespon tindakan yang diberikan merupakan tugas peneliti selama proses tindakan bertanggung.

Proses akhir dalam siklus merupakan hal yang penting yaitu refleksi, yakni evaluasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator terhadap pelaksanaan tindakan yang sudah dilakukan. Kolaborator dan peneliti mendiskusikan tentang bagaimana kekurangan, keberhasilan, dan penerapan tindakan yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam tahap selanjutnya.

2. Pelaksanaan Siklus 1

Waktu yang digunakan sesuai dengan program latihan ialah 90 menit untuk 1 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Penelitian pada siklus ini dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan

latihan. Apabila target yang sudah ditentukan dapat tercapai oleh siswa maka cukup hanya siklus 1 ini saja.

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan :

- 1) Siswa memahami konsep teknik passing yang benar.
- 2) Siswa dapat mempraktekkan tahapan gerakan teknik passing kaki dengan baik.
- 3) Siswa mampu melakukan passing kaki kearah sasaran.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pada pelaksanaan tindakan I, pelatih mempersiapkan siswa terlebih dahulu sebelum memberikan materi latihan tentang teknik passing futsal dan juga memberikan motivasi agar siswa bersemangat. Penjelasan diberikan mulai dari tingkatan atau elemen yang mudah hingga yang kompleks :

1) Tahap Persiapan, meliputi:

- Sikap kaki
- Sikap badan
- Sikap tangan
- Sikap pandangan

2) Tahap Pelaksanaan, meliputi:

- Sikap kaki
- Sikap badan
- Sikap tangan

- Sikap pandangan

3) Tahap Follow-throught, meliputi:

- Sikap kaki
- Sikap badan
- Sikap tangan
- Sikap pandangan

Setelah ketiga tahap tersebut selesai siswa selanjutnya di tuntut untuk menggabungkan ketiga tahapan tersebut yang di sertai penjelasan serta motivasi yakni inti dari media sasaran tentang teknik passing menggunakan kaki bagian dalam dengan baik.

Latihan yang dilakukan adalah:

- 1) Pelatih menjelaskan konsep media sasaran untuk meningkatkan kemampuan dalam teknik passing futsal.
- 2) Siswa melakukan pemanasan sebelum masuk ke materi inti.
- 3) Masuk ke inti latihan, siswa melakukan tahapan-tahapan gerakan passing sesuai dengan metode latihan yang diberikan.
- 4) Siswa melakukan game related untuk mengimplementasikan hasil dari latihan pada situasi pertandingan.
- 5) Pelatih selalu memberikan evaluasi setelah latihan selesai.

c. Hasil Observasi I

Selama siklus I berlangsung, kolaborator melakukan pengamatan dan memberikan hasil observasi sebagai berikut:

- 1) Siswa sudah mampu melakukan passing dengan penempatan kaki tumpu dengan benar.
- 2) Siswa dapat passing ke sasaran dengan tepat atau dengan situasi apapun dengan perkenaan kaki pada bola sangat baik.

d. Analisis dan Refleksi I

Didapat dari hasil observasi siklus I serta hasil diskusi dari peneliti dan kolaborator maka pada siklus I ini menarik kesimpulan bahwa teknik passing futsal dapat ditingkatkan dengan media sasaran.

B. Pembahasan Hasil Latihan

Kondisi siswa sebelum melakukan latihan dapat kita ketahui dengan diadakan tes awal nilai rata-rata siswa 7,86 dan tes akhir nilai rata-rata siswa 8,76. Jadi rata-rata nilai peningkatan dari seluruh siswa 0,9 dan prosentase peningkatan rata-rata 9%. Maka dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan teknik passing futsal dengan menggunakan media sasaran.

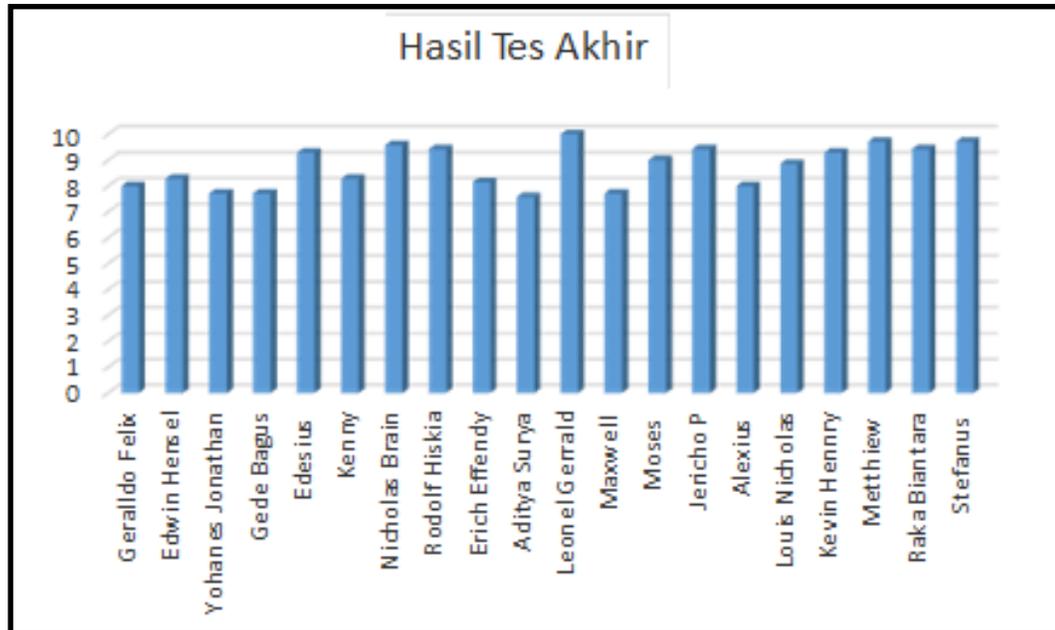
1. Hasil Penilaian Siklus I

Pada siklus I dilaksanakan latihan teknik passing futsal dengan menggunakan media sasaran, maka di perolah hasil tes dari tindakan siklus I siswa peserta eskul futsal SMP Don Bosco Jakarta dapat dilihat dalam tabel dan diagram histogram sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Tes Akhir Teknik *Passing* Futsal

No.	Nama	Nilai
1	Geraldo Felix	8
2	Edwin Hensel	8.29
3	Yohanes Jonathan	7.71
4	Gede Bagus	7.71
5	Edesius	9.29
6	Kenny	8.29
7	Nicholas Brain	9.57
8	Rodolf Hiskia	9.43
9	Erich Effendy	8.14
10	Aditya Surya	7.57
11	Leonel Gerrald	10
12	Maxwell	7.71
13	Moses	9
14	Jericho P	9.43
15	Alexius	8
16	Louis Nicholas	8.86
17	Kevin Henry	9.29
18	Metthiew	9.71
19	Raka Biantara	9.43
20	Stefanus	9.71
Rata-rata		8.76

Adapun Histogram dapat dilihat pada Gambar di bawah ini:



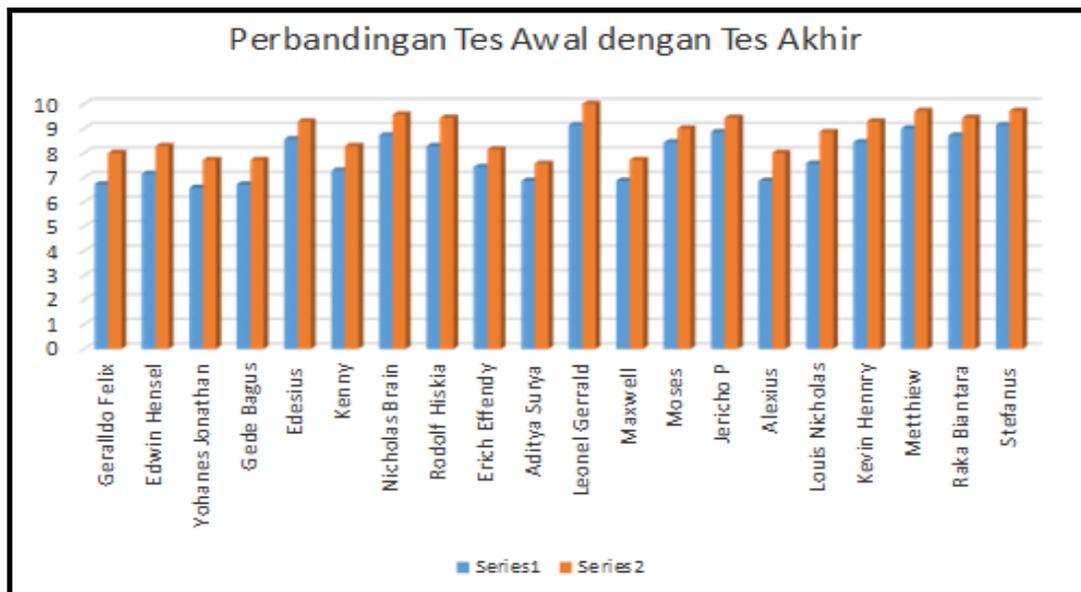
Gambar 4.2 Diagram Histogram Hasil Tes Akhir Teknik *Passing* Futsal

Dengan demikian dari hasil penilaian siklus I telah terjadi peningkatan pada semua siswa, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media sasaran dapat meningkatkan teknik *passing* kaki bagian dalam.

C. Pengamatan Kolaborator

Dalam penelitian ini kolaborator mengamati dan berdiskusi memberikan masukan di tiap siklusnya. Hasil dari media sasaran untuk meningkatkan teknik *passing* kaki bagian dalam siswa eskul SMP Don Bosco Jakarta, ialah pelaksanaan tes awal dengan nilai rata-rata 55,05 dan pada siklus I nilai rata-rata siswa 8,76. Jadi rata-rata nilai peningkatan dari seluruh siswa 0,9 dan prosentase peningkatan rata-rata 9%.

Peningkatan hasil tes awal dan siklus I dalam latihan teknik *passing* kaki bagian dalam dilihat sangat baik. Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan peneliti yakni Apakah media sasaran dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada siswa eskul futsal SMP Don Bosco yaitu bahwa media sasaran dapat meningkakan keterampilan *passing* futsal siswa eskul futsal SMP Don Bosco Jakarta dan peningkatan yang dihasilkan terlihat bersifat progres atau adanya peningkatan pada setiap siklusnya. Maka dengan demikian kolaborator dan peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian sampai disini kerana perumusan masalah telah terjawab. Perbandingan tes awal siswa dan tes akhir siklus dapat dilihat pada Gambar 4.3. berikut:



Gambar 4.3 Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dibahas atau di paparkan mengenai penelitian ini yakni, adanya perubahan atau peningkatan *passing* kaki bagian dalam melalui media sasaran pada peserta ekstrakurikuler SMP Don Bosco Jakarta. Dari observasi awal dan siklus I. Di siklus I terlihat peningkatan yang progresif. Dari pelaksanaan tes awal nilai rata-rata siswa yakni 7,86 dan pada siklus I nilai rata-rata siswa mencapai 8,76. Jadi rata-rata nilai peningkatan dari seluruh siswa 0,9 dan prosentase peningkatan rata-rata 9%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan serta mengembangkan cara melatih.
2. Variasi dari pelatih merupakan tugas dari kreatifitas pelatih dalam menyampaikan isi program latihan agar siswa pun dapat berkembang.

3. Pelatih dapat menggunakan serta menciptakan model-model latihan yang lebih bervariasi sesuai dengan tujuan latihan.
4. Khusus untuk cabang olahraga esku futsal diharap dapat memperbaiki kualitas latihan dengan adanya penelitian ini.
5. Berikan model latihan yang tepat sesuai dengan tujuan latihan agar program latihan berjalan dengan baik.
6. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya peneliti sebaiknya meneliti semua teknik dasar *passing* baik kaki bagian dalam, luar dan punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Barry, Schmid. *Belajar Sepakbola*. Jakarta: Gramedia, 2004.
- Dinata, Marta. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya, 2008.
- F, Arief Sadiman. *Media Pendidikan*, Pustekkom Dikbud.2003.
- Irawan, Andri. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Askara 2009.
- Jaya, Asmar. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur, 2008.
- Lhaksana, Justinus. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion, 2012.
- Lucbacher, Joseph H. *Sepakbola*, Terjemahan, Gusta Wibawa. Jakarta: Raja Graindo Persada.
- Madya, Suwarsih. *Teori dan Praktek Tindakan Penelitian*. Jogjakarta: Alfabeta,2006.
- Mcmahon, Glade. *Coaching Strategies and Techniques, "essential coaching skills and knowledge"*. Routledge, 2010.
- Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya, 2007.
- Mikanda Rahmani, Mikanda. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas, 2014.
- Murhananto. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka, 2008.
- Musfiqon, *Pengembangan media dan sumber pembelajaran*, PT. Prestasi Pustakaraya, Jakarta, 2012
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*, Jakarta : Ghalian,2003
- Saryono dan Agus Susworo. *Tes Futsal FIK*. Yogyakarta: FIK UNY, 2009.
- Soemarjadi, *Keterampilan Kerajinan*. Malang: FKIP IKIP, Malang, 1998.
- Soekatamsi, *Permainan Besar I Sepakbola*, Malang: FKIP IKIP, Malang, 20013.

Suharno, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: KONI pusat 2003.

Tenang D. Tenang. *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008

Wallace, Wallace. *Coaching standardized patients for use in the assement of slinical competen*, edisi, (Spinger publishing company,2006)

Lampiran 1

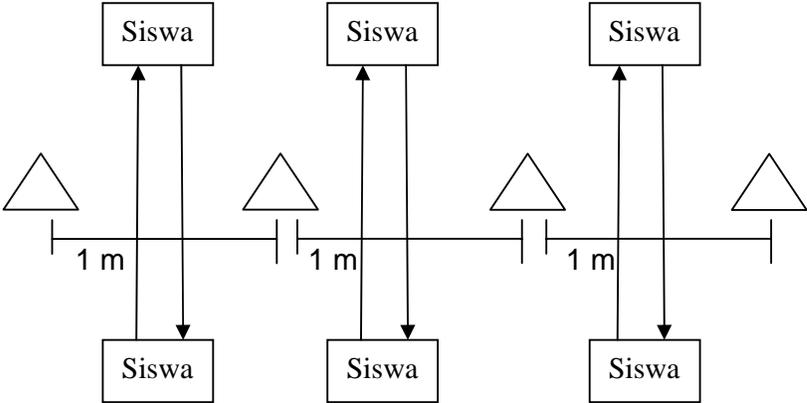
PERENCANAAN LATIHAN
PERTEMUAN KE 1 Senin, 16-05-2016

TRAINING SESSION
Technique, Skill, Tactic & Strategy

Subect/Topic : <i>Passing Support</i>	By : Robert Aguspan Date : Senin, 16 Mei 2016
Major Coaching Point	Training Requirements
<i>Kualitas passing/akurasi Support, bergerak untuk mendapat bola Body shape Komunikasi Pandangan</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Marker • Bola • Rompi

Basic Training Warming up :

1. Senam samba, stretching dinamis
2. *Fundamental skill*, passing dengan menggunakan medi sasaran, dimana siswa menendang kea rah siswa lainnya melewati sasaran cone yang disiapkan.



Game Situation

- *Game* situasi : bermain *ball possession* 4 vs 4 dengan 2 pemain netral, bermain dengan 2 kali sentuh. > *Game* normal, tapi tetap dengan batasan sentuhan, dengan maksimal 3 kali
- sentuh, dengan tujuan agar memperbanyak *passing* nya.

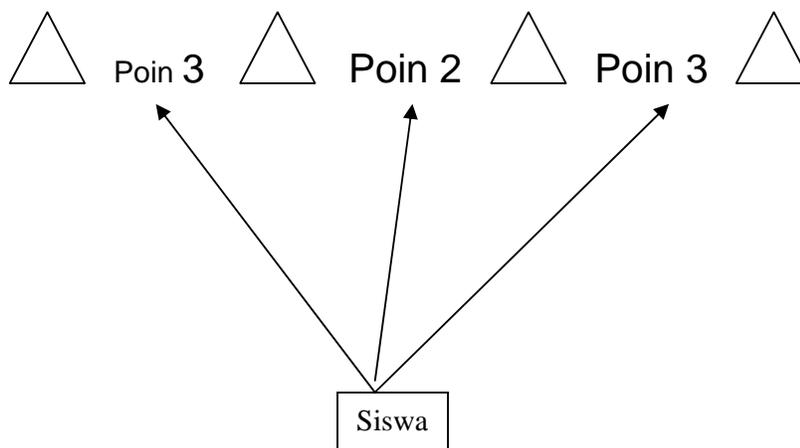
PERENCANAAN LATIHAN
PERTEMUAN KE 2 Rabu, 18-05-2016

TRAINING SESSION
Technique, Skill, Tactic & Strategy

Subect/Topic : <i>Passing Support</i>	By : Robert Aguspan Date : Rabu, 18 Mei 2016
Major Coaching Point	Training Requirements
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kualitas passing/akurasi</i> • <i>Support,</i> • <i>bergerak untuk mendapat bola</i> • <i>Body shape</i> • <i>Komunikasi</i> • <i>Pandangan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Marker • Bola • Rompi

Basic Training Warming up :

1. Running ABC, stretching dinamis
2. Fundamental *skill*, siswa melakukan *passing* kea rah cone yang telah disediakan. Jika bola yang ditendang siswa mengenai cone mendapatkan poin 1, jika bola tidak ke arah cone atau keluar jalur cone siswa mendapat poin 0. Siswa dikatakan berhasil jika siswa menendang bola kea rah jalur cone yang telah disediakan. Jika siswa menendang bola masuk ke jalur cone tengah dapat poin 2. Sedangkan siswa menendang bola masuk ke jalur cone kiri dan kanan mendapatkan poin 3. Kesempatan yang disediakan 5 bola.



Game Situation

- *Game* situasi : bermain *ball possession* 4 vs 4 dengan 2 pemain netral, bermain dengan 2 kali sentuh.
- *Game* normal, tapi tetap dengan batasan sentuhan, dengan maksimal 3 kali sentuh, dengan tujuan agar memperbanyak *passing* nya.

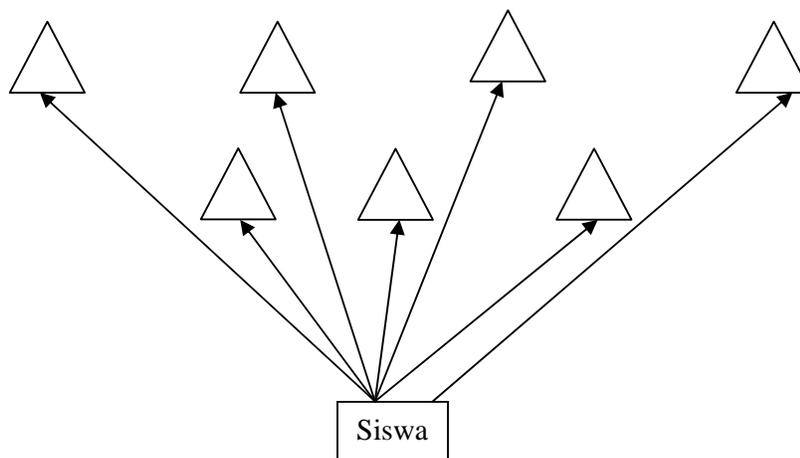
PERENCANAAN LATIHAN
PERTEMUAN KE 3, Senin, 23-05-2016

TRAINING SESSION
Technique, Skill, Tactic & Strategy

Subect/Topic : <i>Passing Support</i>	By : Robert Aguspan Date : Rabu, 18 Mei 2016
Major Coaching Point	Training Requirements
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kualitas passing/akurasi</i> • <i>Support,</i> • <i>bergerak untuk mendapat bola</i> • <i>Body shape</i> • <i>Komunikasi</i> • <i>Pandangan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Marker • Bola • Rompi

Basic Training Warming up :

1. Running ABC, stretching dinamis
2. Fundamental *skill*, siswa melakukan passing yang bertujuan untuk menjatuhkan cone. Terdapat 7 cone yang disediakan oleh pelatih. Semakin banyak cone yang jatuh berarti siswa tersebut telah dapat menempatkan bola tepat sasaran. Semakin sedikit cone yang jatuh berarti siswa tersebut belum bisa menempatkan bola pada tepat sasaran.



Game Situation

- *Game* situasi : bermain *ball possession* 4 vs 4 dengan 2 pemain netral, bermain dengan 2 kali sentuh.
- *Game* normal, tapi tetap dengan batasan sentuhan, dengan maksimal 3 kali sentuh, dengan tujuan agar memperbanyak *passing* nya.

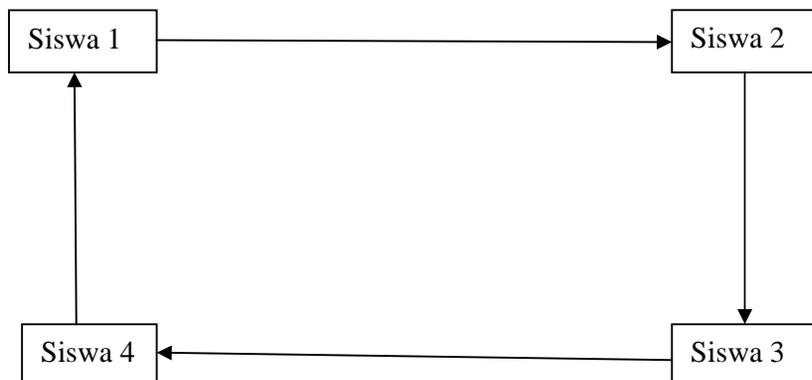
PERENCANAAN LATIHAN
PERTEMUAN KE 4, Senin, 23-05-2016

TRAINING SESSION
Technique, Skill, Tactic & Strategy

Subect/Topic : <i>Passing Support</i>	By : Robert Aguspan Date : Rabu, 18 Mei 2016
Major Coaching Point	Training Requirements
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kualitas passing/akurasi</i> • <i>Support,</i> • <i>bergerak untuk mendapat bola</i> • <i>Body shape</i> • <i>Komunikasi</i> • <i>Pandangan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Marker • Bola • Rompi

Basic Training Warming up :

1. Running ABC, stretching dinamis
2. Fundamental *skill*, siswa 1 melakukan passing ke siswa 2, siswa 2 passing ke siswa 3 dan siswa 3 passing ke siswa 4 begitu seterusnya menggunakan passing 1 sentuhan.



Game Situation

- *Game* situasi : bermain *ball possession* 4 vs 4 dengan 2 pemain netral, bermain dengan 1 kali sentuh.
- *Game* normal, tapi tetap dengan batasan sentuhan, dengan maksimal 3 kali sentuh, dengan tujuan agar memperbanyak *passing* nya.

PERENCANAAN LATIHAN
PERTEMUAN KE 5, Senin, 30-05-2016

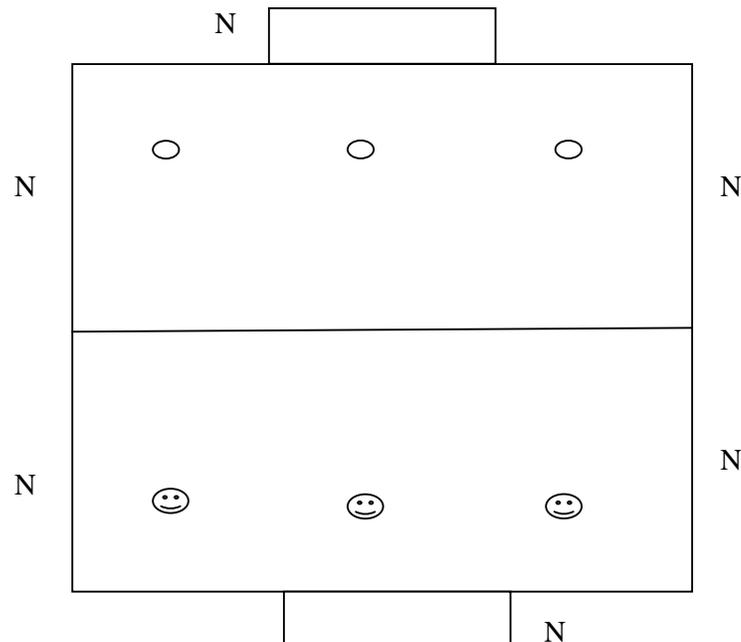
TRAINING SESSION
Technique, Skill, Tactic & Strategy

Subect/Topic : <i>Passing Support</i>	By : Robert Aguspan Date : Rabu, 18 Mei 2016
Major Coaching Point	Training Requirements
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kualitas passing/akurasi</i> • <i>Support,</i> • <i>bergerak untuk mendapat bola</i> • <i>Body shape</i> • <i>Komunikasi</i> • <i>Pandangan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Marker • Bola • Rompi

Basic Training Warming up :

1. Running ABC, stretching dinamis
2. Fundamental *skill*, Bermain 4 vs 2 dengan 2 kali sentuh dengan area bermain 5 x 5 meter

Games Situation



Game Situation

- *Game* situasi : bermain 3 vs 3 dengan 3 tembok sebagai teman pada saat menyerang, yang menjadi tembok hanya bermain dengan satu kali sentuh.
- *Game* normal: bermain dengan maksimal 3 kali sentuh.

Lampiran 2

Catatan Tes Awal

Tempat : Lapangan futsal sekolah SMP Don Bosco Jakarta

Hari, tanggal : Jumat, 13 Mei 2016

Jam : 14.00-13.30

Deskripsi:

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa pada siswa peserta eskul futsal SMP Don Bosco Jakarta. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum siswa masuk ke lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes passing.

Tanggapan Pengamat:

Siswa masih belum dapat melakukan passing dengan benar, hal ini dapat dilihat dari hasil tes awal yang telah dilakukan. Pada tahap persiapan siswa masih banyak yang belum fokus pada kaki tumpu, yakni kaki tumpu tidak tepat ada disamping bola dan ada juga yang sejajar dengan posisi letak bola. Lalu pada tahap pelaksanaan masih banyak siswa yang perkenaan bola pada saat passing tidak tepat pada posisi tengah bola sehingga bola tidak sampai pada sasaran tujuan passingnya, dan masih banyak juga siswa yang ada saat passing posisi badan tidak sejajar diatas bola.

Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna mengidentifikasi kondisi awal siswa terhadap latihan, khususnya untuk teknik passing. setelah dilakukan

tes awal maka hasil tes awal adalah sebagai berikut: dari 20 siswa nilai rata-rata siswa pada tes awal 7,86 . Adapun hasil tes awal sebagai berikut: nilai terendah 6,47 , nilai tertinggi 9,14. Peneliti merasa perlu menerapkan latihan dikarenakan belum terdapat siswa yang menempatkan bola 100% tepat pada sasaran sehingga peneliti membuat siklus 1 dengan perencanaan siklus 5 latihan.

Catalan lapangan No.1

Tempat : Lapangan futsal sekolah SMP Don Bosco Jakarta

Hari, tanggal : Senin, 16 Mei 2016

Jam : 14.00-13.30

Deskripsi:

Tahapan ini adalah kelanjutan dari tes awal siswa yang memang terdapat kelemahan dari segi fokus dan kurang terarahnya passing. Tahap selanjutnya pelatih mengumpulkan siswa untuk memberikan penjelasan materi latihan passing yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal kemampuan passing. Penjelasan pun selesai dilakukan maka siswa melakukan perenggangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih agar siswa siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu senam samba dan stretching dynamic. Setelah pemanasan dilakukan, selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator di berikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes awal, yaitu berjumlah 20 siswa yang ikut dalam tes awal ini. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal passing futsal SMP Don Bosco Jakarta.

Tanggapan Pengamat:

Berdasarkan pengamatan kolabolator, siswa masih kesulitan menemui obyek sasaran atau target. Hampir seluruh siswa masih kurang focus dalam melaksanakan tahap-tahap pelaksanaan latihan passing. Walaupun

demikian, terdapat beberapa siswa sudah bisa menemui target sasaran tetapi belum 100% tepat sasaran.

Lampiran 3

Catalan Lapangan no.2

Tempat : Lapangan futsal sekolah SMP Don Bosco Jakarta

Hari, tanggal : Rabu, 18 Mei 2016

Jam : 14.00-15.30

Deskripsi:

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah siswa berada dilapangan pelatih mempersiapkan siswa untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu passing menggunakan sasaran, setelah itu siswa melaksanakan pemanasan yaitu dengan senam samba dan stretching dynamic selama 15 menit. Siswa melakukan passing ke arah cone yang telah disediakan. Jika bola yang ditendang siswa mengenai cone mendapatkan poin 1, jika bola tidak ke arah cone atau keluar jalur cone siswa mendapat poin 0. Siswa dikatakan berhasil jika siswa menendang bola ke arah jalur cone yang telah disediakan. Jika siswa menendang bola masuk ke jalur cone tengah dapat poin 2. Sedangkan siswa menendang bola masuk ke jalur cone kiri dan kanan mendapatkan poin 3. Kesempatan yang disediakan 5 bola.

Tanggapan Pengamat:

Latihan menggunakan media sasaran untuk meningkatkan keterampilan passing mulai diterapkan pada siswa. Pada pertemuan awal ini siswa masih sering melakukan kesalahan passing, yaitu seringkali tidak tepat sasaran atau tidak sampainya bola yang ditendang pada teman yang dituju, hal ini di akibatkan karena masih adanya kesalahan perkenaan pada bola pada saat menendang, dan penempatan kaki tumpu yang tidak sejajar dengan bola.

Lampiran 4

Catatan Lapangan no.3

Tempat : Lapangan futsal SMP Don Bosco Jakarta

Hari, tanggal : Senin, 23 Mei 2016

Jam : 14.00-15.30

Deskripsi :

Seperti biasa sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah siswa berada dilapangan pelatih mempersiapkan siswa untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu passing support, setelah itu siswa melaksanakan pemanasan kali ini pemanasan dengan menggunakan bola dengan bermain 4.2 dengan sentuhan 2 kali sentuh dengan area 5x5 meter dan *stretching dynamic*. Siswa melakukan passing yang bertujuan untuk menjatuhkan cone. Terdapat 7 cone yang disediakan oleh pelatih. Semakin banyak cone yang jatuh berarti siswa tersebut telah dapat menempatkan bola tepat sasaran. Semakin sedikit cone yang jatuh berarti siswa tersebut belum bisa menempatkan bola pada tepat sasaran.

Tanggapan Pengamat:

Sebagian besar siswa mampu melakukan passing dengan baik. Terbukti hampir sebagian siswa dapat mengenai atau menjatuhkan cone minimal 4 cone. Hal tersebut membuktikan terdapat minat siswa terhadap metode sasaran yang diaplikasikan pelatih.

Lampiran 5

Catatan Lapangan no.4

Tempat : Lapangan futsal sekolah SMP Don Bosco Jakarta

Hari, tanggal : Rabu, 25 Mei 2016

Jam : 14.00-15.30

Deskripsi:

Seperti biasa sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah siswa berada di lapangan pelatih mempersiapkan siswa untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu passing futsal, setelah siswa melaksanakan pemanasan kali ini bermain secara kelompok. 1 kelompok terdiri dari 4 siswa. Siswa 1 melakukan passing ke siswa 2, siswa 2 passing ke siswa 3 dan siswa 3 passing ke siswa 4 begitu seterusnya menggunakan passing 1 sentuhan.

Setelah siswa selesai berlatih, siswa melakukan pendinginan (cooling down) dengan stretching static, saat siswa pendinginan dibarengi dengan pelatih memberikan evaluasi dan motivasi hasil dari latihan hari ini.

Tanggapan Pengamat:

Sebagian besar mampu melakukan passing dengan baik. Minat siswa meningkat dengan macam variasi latihan yang diberikan selama proses program latihan berlangsung. Ini terlihat dengan semangat para siswa yang selalu ingin mencoba selalu membetulkan kesalahan-kesalahan yang terjadi agar gerakannya menjadi benar. Hal yang penting pada latihan ini, hampir seluruh siswa dapat melakukan passing dengan satu sentuhan yang mengarah pada temannya atau sasaran.

Lampiran 6

Catatan Lapangan no.5

Tempat : Lapangan futsal sekolah SMP Don Bosco Jakarta

Hari, tanggal : Rabu, 25 Mei 2016

Jam : 14.00-15.30

Deskripsi:

Seperti biasa sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah siswa berada di lapangan pelatih mempersiapkan siswa untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu passing futsal, setelah siswa melaksanakan pemanasan kali ini bermain secara kelompok. . *Game* situasi : bermain 3 vs 3 dengan 3 tembok sebagai teman pada saat menyerang, yang menjadi tembok hanya bermain dengan satu kali sentuh. Setelah siswa selesai berlatih, siswa melakukan pendinginan (cooling down) dengan stretching static, saat siswa pendinginan dibarengi dengan pelatih memberikan evaluasi dan motivasi hasil dari latihan hari ini.

Tanggapan Pengamat:

Hampir seluruh siswa mampu melakukan passing dengan baik. Minat siswa meningkat dengan macam variasi latihan yang diberikan selama proses program latihan berlangsung. Ini terlihat dengan semangat para siswa yang selalu ingin mencoba selalu membetulkan kesalahan-kesalahan yang terjadi agar gerakannya menjadi benar. Hal yang penting pada latihan ini, hampir seluruh siswa dapat melakukan passing dengan satu sentuhan yang mengarah pada temannya atau sasaran.

Catatan Tes Akhir

Tempat : Lapangan futsal sekolah SMP Don Bosco Jakarta

Hari, tanggal : Rabu, 1 Juni 2016

Jam : 14.00-15.30

Deskripsi:

Dalam rangka mengetahui apakah terdapat peningkatan pada siswa selama latihan setelah hasil tes awal, peneliti melaksanakan tes pada siklus I ini yakni tes passing pada siswa eskul SMP Don Bosco Jakarta. Sebelum di mulai peneliti menyiapkan peralatan yang akan di gunakan untuk melakukan tes siklus I ini. Sebelum melakukan tes pelatih membariskan pemain terlebih dahulu dan memimpin pemanasan serta perenggangan otot agar siswa siap melakukan latihan.

Pemanasan yang dilakukan adalah senam samba dan strecing dynamic. Setelah pemanasan selesai dilakukan maka pelatih dan kolaborator mempersiapkan untuk mengambil hasil tes siklus I. Pelatih memberikan arahan kepada kolaborator untuk pengisian tabel penilaian yang telah peneliti sediakan. Setelah siap pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes pada siklus I. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes passing pada siswa SMP Don Bosco Jakarta.

Tanggapan Pengamat:

Siswa sudah mulai melakukan passing dengan benar dan tepat sasaran, ini dapat dilihat dari hasil tes siklus I. Namun ada beberapa siswa yang masih gagaf melakukan tendangan passing.

Dengan demikian kolaborator dan pengamat menyimpulkan pada siklus I ini siswa terlihat dapat melakukan passing dengan baik. Dalam penelitian ini kolaborator mengamati dan berdiskusi memberikan masukan di tiap siklusnya. Hasil dari media sasaran untuk meningkatkan keterampilan passing siswa eskul SMP Don Bosco Jakarta, ialah pelaksanaan tes awal dengan nilai rata-rata 7,86 dan pada siklus I nilai rata-rata siswa 8,76. Jadi rata-rata nilai peningkatan dari seluruh siswa 0,9

dan prosentase peningkatan rata-rata 9%. Dengan demikian target yg telah dibuat peneliti telah tercapai, maka dengan ini penelitian dilaksanakan sampai disini (karena sudah ada siswa yang telah mencapai 100% tepat sasaran).

Lampiran 7

No.	Nama	Tes			
		Awal	Siklus I	Peningkatan Nilai	Persentase
1	Geralldo Felix	6.71	8.00	1.29	12,9%
2	Edwin Hensel	7.14	8.29	1.15	11,5%
3	Yohanes Jonathan	6.57	7.71	1.14	11,4%
4	Gede Bagus	6.71	7.71	1	10%
5	Edesius	8.57	9.29	0.72	7,2%
6	Kenny	7.29	8.29	1	10%
7	Nicholas Brain	8.71	9.57	0.86	8,6%
8	Rodolf Hiskia	8.29	9.43	1.14	11,4%
9	Erich Effendy	7.43	8.14	0.71	7,1%
10	Aditya Surya	6.86	7.57	0.71	7,1%
11	Leonel Gerrald	9.14	10.00	0.86	8,6%
12	Maxwell	6.86	7.71	0.85	8,5%
13	Moses	8.43	9.00	0.57	5,7%
14	Jericho P	8.86	9.43	0.57	5,7%
15	Alexius	6.86	8.00	1.14	11,4%
16	Louis Nicholas	7.57	8.86	1.29	12,9%
17	Kevin Henry	8.43	9.29	0.86	10,2%
18	Metthiew	9.00	9.71	0.71	7,1%
19	Raka Biantara	8.71	9.43	0.72	7,2%
20	Stefanus	9.14	9.71	0.57	5,7%
Jumlah		157,29	175,14	17,85	178,5%
Rata-rata		7,86	8,76	0,9	9%

Hasil Tes Awal Teknik Passing Kaki Bagian Dalam Futsal SMP Don Bosco Jakarta Timur

Data Tes Awal

No.	Nama	Tahap Persiapan				Tahap Pelaksanaan				Tahap Follow Thought				Akurasi	Jml	Nilai	Ket
		SK	SB	ST	SP	SK	SB	ST	SP	SK	SB	ST	SP	13			
1	Geralldo Felix	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	5	47	6.71	
2	Edwin Hensel	3	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	6	50	7.14	
3	Yohanes Jonathan	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	4	46	6.57	
4	Gede Bagus	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	5	47	6.71	
5	Edesius	5	5	4	5	5	4	4	3	5	4	5	3	8	60	8.57	
6	Kenny	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	6	51	7.29	
7	Nicholas Brain	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	8	61	8.71	
8	Rodolf Hiskia	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	8	58	8.29	
9	Erich Effendy	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	6	52	7.43	
10	Aditya Surya	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	6	48	6.86	
11	Leonel Gerrald	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	8	64	9.14	
12	Maxwell	3	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	5	48	6.86	
13	Moses	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	9	59	8.43	
14	Jericho P	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	8	62	8.86	
15	Alexius	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	6	48	6.86	
16	Louis Nicholas	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	7	53	7.57	
17	Kevin Henny	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	7	59	8.43	
18	Metthiew	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	8	63	9.00	
19	Raka Biantara	5	5	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	8	61	8.71	
20	Stefanus	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	8	64	9.14	
Jumlah														1101			
Rata-Rata															7.86		
Persentase															78,6%		

Keterangan

SK: Sikap Kaki

SB: Sikap Badan

ST: Sikap Tangan

SP: Sikap Pandangan

Penilaian akurasi setiap bola yang mencapai target mendapat 2 poin jika tidak dapat 1 poin

Siswa mendapat 5 bola untuk sekali eksekusi

Hasil Tes Akhir Teknik Passing Kaki Bagian Dalam Futsal SMP Don Bosco Jakarta Timur

DATA SIKLUS I

No.	Nama	Tahap Persiapan				Tahap Pelaksanaan				Tahap Follow Thought				Akurasi 13	Jml	Nilai	Ket
		SK	SB	ST	SP	SK	SB	ST	SP	SK	SB	ST	SP				
1	Geralldo Felix	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	8	56	8.00	
2	Edwin Hensel	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	7	58	8.29	
3	Yohanes Jonathan	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	7	54	7.71	
4	Gede Bagus	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	8	54	7.71
5	Edesius	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	8	65	9.29	
6	Kenny	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	7	58	8.29	
7	Nicholas Brain	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	10	67	9.57	
8	Rodolf Hiskia	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	8	66	9.43	
9	Erich Effendy	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	7	57	8.14	
10	Aditya Surya	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	7	53	7.57	
11	Leonel Gerrald	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	70	10.00	
12	Maxwell	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	8	54	7.71	
13	Moses	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	9	63	9.00	
14	Jericho P	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	10	66	9.43	
15	Alexius	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	7	56	8.00	
16	Louis Nicholas	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	8	62	8.86	
17	Kevin Hennry	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	8	65	9.29	
18	Metthiew	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	9	68	9.71	
19	Raka Biantara	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	8	66	9.43	
20	Stefanus	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	68	9.71	
Jumlah														175.14			
Rata-Rata																8.76	
Persentase																87,6%	

Keterangan

SK: Sikap Kaki

SB: Sikap Badan

ST: Sikap Tangan

SP: Sikap Pandangan

Penilaian akurasi setiap bola yang mencapai target mendapat 2 poin jika tidak dapat 1 poin

Siswa mendapat 5 bola untuk sekali eksekusi

LAMPIRAN 8
DOKUMENTASI PENELITIAN





SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : Nur Fitranto, M.Pd

Jabatan : Pelatih Futsal Putri UNJ

Dengan ini menerangkan bahwa instrument penelitian tes Keterampilan *Passing* yang disusun oleh Robert Aguspan S cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi. "Meningkatkan Keterampilan *Passing* dengan Menggunakan Media Sasaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur".

Demikian Surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 3 Mei 2016

Yang Memvalidasi



Nur Fitranto, M.Pd

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd

Jabatan : Dosen Ahli Futsal

Dengan ini menerangkan bahwa instrument penelitian tes Keterampilan *Passing* yang disusun oleh Robert Aguspan S cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi. "Meningkatkan Keterampilan *Passing* dengan Menggunakan Media Sasaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur".

Demikian Surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 April 2016

Yang Memvalidasi



Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.

Jabatan : Dosen Tes Konstruksi

Dengan ini menerangkan bahwa instrument penelitian tes Keterampilan *Passing* yang disusun oleh Robert Aguspan S cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi. "Meningkatkan Keterampilan *Passing* dengan Menggunakan Media Sasaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur".

Demikian Surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 3 Mei 2016

Yang Memvalidasi



Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2323/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

13 Mei 2016

Yth. Kepala Yayasan SMP Don Bosco 2
Pulo Mas, Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Robert Aguspan S**
Nomor Registrasi : 6315117898
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081299048644

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Meningkatkan Keterampilan Passing Dengan Menggunakan Media Sasaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Kepelatihan

Drs. Syaifullah
NIP 195702161984031001



YAYASAN PANCA DHARMA
SMP DON BOSCO II
Jl. Pulomas Barat V Telp. 4718027
Jakarta - 13210

Terakreditasi "A"

NPSN : 20108851

Nomor : 413/SMP-DB2/14/V-2016
Perihal : Surat Keterangan Telah Melaksanakan
Penelitian Penulisan Skripsi

30 Mei 2016

Yth. Kepala Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan
Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka
Jakarta 13220

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat Bapak No.2323/UN39,12/KM/2016, tanggal 13 Mei 2016 mengenai
Permohonan Izin Penelitian untuk Penulisan Skripsi, kami sampaikan bahwa :

Nama : Robert Aguspan S
No. Registrasi : 6315117898
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081299048644

Untuk Skripsi yang berjudul :

"Meningkatkan Ketrampilan Passing Dengan Menggunakan Media Sasaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Don Bosco 2 Jakarta Timur".

Telah selesai melaksanakan Penelitian di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Don Bosco 2 Jakarta Jl. Pulomas Barat V Telp.4718027 Jakarta 13210.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya sebagai salah satu persyaratan penulisan Skripsi.

Hormat kami,

Dra. L. Asri Indah Nursanti
Kepala Sekolah

