

## PENERAPAN *FOUR GOAL GAMES* TERHADAP HASIL BELAJAR *PASSING* SEPAKBOLA

Melda Anggraini\*, Gatot Darmawan

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*meldaanggraini16060464016@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

*Four goal games* merupakan salah satu jenis permainan dari *small sided games* yang menyerupai permainan sepakbola, namun pada umumnya permainan sepakbola terdapat 2 gawang, dalam *four goal games* terdapat 4 gawang. Permainan ini merupakan bentuk permainan yang tidak memerlukan lapangan yang luas dan jumlah pemain yang disesuaikan, melalui permainan ini peserta didik dapat lebih banyak melakukan aktivitas gerak *passing* dan juga dapat melatih konsentrasi karena tidak hanya 2 gawang yang harus dijaga melainkan terdapat 4 gawang di dalamnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan *four goal games* terhadap hasil belajar *passing* sepakbola. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan *randomized group pretest-posttest design*. Penentuan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 1 dan X IPA 1 di SMAN 1 Driyorejo. Berdasarkan uji hipotesis pada hasil belajar penerapan *four goal games* dalam ranah pengetahuan dan keterampilan memiliki nilai  $\text{sig } 0.00 < 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan *four goal games* terhadap hasil belajar *passing* sepakbola. Dari hasil perhitungan peningkatan penerapan *four goal games* terhadap hasil belajar *passing* pada ranah pengetahuan kelompok eksperimen diketahui persentase peningkatannya sebesar 44%, pada ranah keterampilan diketahui peningkatannya sebesar 78%. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki persentase peningkatannya sebesar 20%, pada ranah keterampilannya memiliki peningkatan sebesar 69%. Melalui hasil analisis data diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki peningkatan yang lebih signifikan dari pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan.

**Kata Kunci:** sepakbola, *passing*, *four goal games*

### Abstract

Four goal games is one type of game from small sided games like a soccer game, but in general soccer games have 2 goals, in four goal games there are 4 goals. This game is a form of game that does not require a large field and the number of adjusted players, through this game students can do more passing activity and also can practice concentration because not only 2 goals that must be guarded but there are 4 goals in them. The purpose of this study was to determine the effect of the implementation of four goal games on learning outcomes in passing football. This research is included in the type of quasi-experimental research using randomized group pretest-posttest design. Determination of the sample using cluster random sampling technique. The sample of this study was students of class X social program 1 and X science program 1 at Senior High School 1 Driyorejo. Based on the hypothesis test on the learning outcomes of the implementation of four goal games in the realm of knowledge and skills having a sig value of  $0.00 < 0.05$ , it can be stated that there is a significant effect of the implementation of four goal games on the results of learning passing football. From the calculation of the increase in the application of four goal games to the learning outcomes of passing in the realm of the experimental group's knowledge it is known that the percentage increase is 44%, in the realm of skills it is known to increase by 78%. Whereas the control group had a 20% increase in percentage, in the realm of skills it had an increase of 69%. Through the results of data analysis it is known that the experimental group had a more significant increase than the control group who did not receive treatment.

**Keywords:** football, passing, four goal games

## PENDAHULUAN

Pendidikan tidak luput dari kegiatan pembelajaran yang biasa dilakukan di dalam ataupun di luar kelas. Pembelajaran di luar kelas merupakan bentuk pembelajaran yang berbasis observasi, praktek keterampilan, atau *outbond*. Sedangkan pembelajaran di dalam berupa penjelasan teori yang dilakukan di dalam kelas, laboratorium atau aula. Pembelajaran sangat berpengaruh dalam dunia pendidikan, dengan penggunaan konsep pembelajaran yang sesuai dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Pembelajaran merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan antara guru dan siswa untuk memberikan dan menerima pengetahuan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) mata pelajaran berdasarkan kurikulum yang sudah ditentukan. Terdapat beberapa mata pelajaran di sekolah, salah satunya yaitu mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). Menurut Surahni (2017: 42), “pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan pengembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia”. PJOK tidak hanya mengajarkan tentang pengetahuan namun juga mengajarkan tentang aspek keterampilan. Mata pelajaran PJOK ini sangat penting untuk menunjang dan meningkatkan kebutuhan gerak siswa, karena dapat memperoleh banyak pengalaman gerak yang menyenangkan. Oleh karena itu sebagai guru diharuskan dapat mengemas pembelajaran dengan suasana yang menyenangkan, sehingga siswa tidak merasa bosan ketika pembelajaran berlangsung. Melalui PJOK peserta didik dapat berpartisipasi dan menuangkan bakatnya secara fisik dan secara langsung PJOK dapat dikatakan sangat bertanggungjawab bagi kesehatan, pola hidup, sosial dan kesehatan mental peserta didik. Hal ini seperti diungkapkan oleh Gray, *et al.*, (2018: 1) bahwa “*Physical education (PE) is explicitly and directly responsible for the health education of children and young people. PE teachers are now responsible for the holistic development of students’ physical, social, emotional and mental well-being*”. Menyatakan bahwa “secara tidak langsung pendidikan jasmani bertanggungjawab atas pendidikan kesehatan anak-anak dan remaja. Guru PJOK sekarang bertanggungjawab untuk pengembangan holistik kesejahteraan fisik, sosial, emosional, dan mental siswa.” Hampir seluruh sekolah terdapat mata pelajaran PJOK,

dalam hal ini PJOK sangat penting untuk peserta didik dalam pengolahan aktivitas fisik seperti diungkapkan oleh Kahan dan McKenzie (2015: 653) bahwa “*Schools have long been identified as important venues for the provision of PA, especially during physical education (PE) classes*”. Menyatakan bahwa “sekolah telah lama diidentifikasi sebagai tempat penting untuk penyediaan kelas olahraga, terutama selama kelas pendidikan jasmani”.

Mata pelajaran PJOK mencakup beberapa kompetensi dasar, yaitu permainan bola kecil, keterampilan jalan, lari, lompat dan lempar, keterampilan gerak seni, keterampilan rangkaian gerak senam lantai, aktivitas gerak berirama dan permainan bola besar, dalam permainan bola besar terdapat beberapa materi pokok, salah satunya yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan antara dua tim yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan taktik dan strategi tertentu. Permainan sepakbola dilakukan selama 90 menit terdiri dari dua babak, setiap babak berdurasi 45 menit dengan waktu istirahat selama 15 menit. Tim dengan skor poin terbanyak yang dinyatakan menang. Sepakbola mempunyai beberapa teknik yang harus dikuasai, dengan menguasai beberapa teknik tersebut maka permainan sepakbola dapat berjalan dengan mudah. Penguasaan teknik sepakbola sangat mempengaruhi berjalan tidaknya permainan sepakbola yang berlangsung. Menurut Ridwan, *et al.*, (2017: 2) Sepakbola memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai yaitu menyundul (*heading*), menahan (*stopping*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), mengontrol (*controlling*), merebut (*tackling*), teknik menjaga gawang (*goal keeping*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan mengoper (*passing*).

*Passing* memiliki peran yang sangat penting, jika seseorang dapat mengumpan/*passing* dengan baik, maka akan dapat menghasilkan umpan yang akurat. Begitupun sebaliknya, apabila *passing* yang diberikan kurang baik, maka umpan yang dihasilkan tidak akurat. Hal ini seperti diungkapkan oleh Burcak (2015: 2861) “*For a good play, passing skills are vital. The range of play is limited if a player is not able to hit a teammate in open space, bend a ball around opponents, or chip a ball over a wall of defenders*”. Menyatakan bahwa untuk “permainan yang bagus, rentang permainan terbatas jika pemain tidak dapat mengenai rekan satu tim di ruang terbuka, menghindari bola dari lawan, atau memotong di atas pertahanan lawan”. Oleh sebab itu mengapa perlu mengajarkan *passing* terhadap siswa, karena *passing* termasuk teknik dasar yang dominan dalam permainan sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang memerlukan lapangan luas, namun untuk

pembelajaran di sekolah bisa dihitung sekolah yang memiliki lapangan sepakbola. Menurut Permendiknas No. 24 Tahun 2007, “Tempat bermain/berolahraga memiliki rasio luas minimum 3m<sup>2</sup>/peserta didik. Untuk satuan pendidikan dengan banyak peserta didik kurang dari 334, luas minimum tempat bermain/berolahraga 1000 m<sup>2</sup>”. Sebagai guru yang inovatif dan kreatif harus dapat memanfaatkan lahan yang ada di sekolah, yang tidak begitu luas namun materi tetap tersampaikan. Seringkali guru menerapkan berbagai strategi, model dan pendekatan, agar pembelajaran dapat berlangsung salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pembelajaran sepakbola ialah *small sided games*.

*Small sided games* merupakan bentuk permainan sederhana dengan jumlah dan lapangan yang kecil, sehingga semua siswa mendapatkan kesempatan untuk melakukan *passing* sebanyak mungkin, dengan menggunakan pendekatan *small sided games* maka dapat mempermudah proses pembelajaran dan lebih bervariasi bentuk permainannya. *Small sided game* memiliki beberapa keunggulan yaitu siswa memiliki banyak kesempatan untuk mencoba, tidak memerlukan lahan yang luas, lebih banyak bergerak dan menyenangkan, dibalik keunggulan *small sided games* juga terdapat kelemahan diantaranya yaitu kemungkinan terjadinya cedera dikarenakan lapangan yang didesain kecil, *small sided games* dianggap efisien karena tidak memakan banyak waktu serta sesuai untuk peserta didik dalam mengasah teknik dan taktik secara bersamaan. Hal ini seperti diungkapkan oleh Hill-Haas, et al, (2011: 41) bahwa “SSGs are considered to be more time efficient, as physical performance, technical skills and tactical awareness, can be developed concurrently”. Menyatakan bahwa “SSG dianggap lebih efisien waktu, karena kinerja fisik, keterampilan teknis, dan kesadaran taktis, dapat dikembangkan secara bersamaan”. *Small sided games* memiliki banyak variasi permainan, salah satunya adalah *four goal games*.

*Four goal game* merupakan permainan sederhana yang dilakukan oleh dua tim dengan jumlah sama banyak, dalam permainan *four goal game* siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil, dalam 1 lapangan terdapat 2 kelompok yang bersaing sama seperti pertandingan sepakbola sebenarnya namun dengan peraturan yang disederhanakan, pada umumnya sepak bola terdapat 2 gawang yang tersedia, dalam permainan ini terdapat 4 gawang. Siswa dapat dengan mudah memasukkan bola ke dalam salah satu gawang yang diinginkan, melalui permainan ini siswa mendapat banyak kesempatan bergerak terutama untuk melakukan *passing*. Karena bentuk lapangan yang diperkecil sehingga siswa diharuskan untuk melakukan *passing* dengan cepat dan tepat agar tidak mudah direbut oleh lawan, dengan

kerjasama dan kekompakan tim untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya dalam gawang lawan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 9 September 2019 di SMA Negeri 1 Driyorejo, melalui wawancara dan diskusi dengan guru PJOK diperoleh data lapangan, bahwa masih terdapat banyak kekurangan fasilitas sarana dan prasarana dalam PJOK diketahui dengan data ukuran lapangan dengan ukuran 47,5 meter x 15 meter. Ukuran lapangan yang tersedia akan dibagi menjadi beberapa bagian untuk digunakan sebagai pembelajaran PJOK bagi 3 kelas dalam setiap harinya, bahkan ada yang berolahraga di jalan raya, dalam sekolah tersebut juga tidak pernah melakukan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan *small sided games* diketahui dari pengakuan guru PJOK pada saat wawancara, dikatakan juga ketika pembelajaran sepakbola terutama pada materi *passing* siswa banyak yang tidak mencapai tujuan indikator, diketahui dengan masih banyak siswa yang melakukan *passing* tidak sesuai sasaran, ada yang tidak sesuai sasaran, tidak keras bahkan ada yang terlalu keras sehingga teman yang menerima *passing* tidak dapat mengontrol dengan baik, dapat diketahui juga bahwasannya di SMA Negeri 1 Driyorejo ini sering mengikuti perlombaan sepakbola maupun futsal, namun hal tersebut tidak berbanding lurus dengan pembelajaran sepakbola yang ada. Maka berdasarkan permasalahan yang ada, akan dilakukan penelitian dengan judul “Penerapan *Four Goal Game* terhadap hasil belajar *passing* sepakbola”

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif. Peneliti menggunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 2 x 45 menit yang akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Driyorejo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X yang terdiri dari 6 kelas IPA, 1 kelas Bahasa, dan 3 kelas IPS dengan jumlah keseluruhan 360 peserta didik. Pada penelitian ini menggunakan jenis teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Menurut Maksim (2018: 68) mengatakan bahwa *cluster random sampling* merupakan sebuah teknik pengambilan sampel yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 kelas terpilih dengan cara mengumpulkan seluruh perwakilan kelas atau ketua kelas untuk melakukan undian sebagai penentu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu kelompok eksperimen kelas X IPS 1 dengan jumlah 36

peserta didik dan kelompok kontrol kelas X IPA 1 dengan jumlah 36 peserta didik. Instrumen penelitian ini menggunakan 2 item tes yaitu:

1. Tes pengetahuan
2. Tes keterampilan

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data berupa uji deskriptif, uji normalitas, uji beda dan persentase peningkatan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang hasil belajar *passing* siswa mengikuti pembelajaran sepakbola. Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini:

**Tabel 1. Distribusi Data Pre-test dan Posttest Hasil Belajar Passing Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Tes	Variabel	Mean	SD	Min	Mak
Eksperimen	Pretest	Pengetahuan	55.47	12.57	25.00	75.00
		Keterampilan	45.83	9.52	33.00	65.00
	Posttest	Pengetahuan	79.88	5.66	69.00	88.00
		Keterampilan	81.86	6.59	74.00	94.00
Kontrol	Pretest	Pengetahuan	56.82	8.17	44.00	75.00
		Keterampilan	43.12	11.34	28.00	64.00
	Posttest	Pengetahuan	68.75	9.24	44.00	81.00
		Keterampilan	73.11	7.71	65.00	90.00

Dari tabel tersebut dapat diketahui hasil data *pretest* yang diperoleh dari tes *passing* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda, namun setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen hasil yang diperoleh meningkat lebih signifikan dari pada hasil yang diperoleh oleh kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

**Tabel 2. Uji Normalitas Distribusi Data Pre-test dan Post-test Hasil Belajar Passing Kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol**

Variabel	Kelompok	Tes	Z	Sig	Kesimpulan
Pengetahuan	Eksperimen	Pre	0.16	0.03	Tidak Normal
		Post	0.31	0.00	Tidak Normal
	Kontrol	Pre	0.16	0.02	Tidak Normal
		Post	0.17	0.01	Tidak Normal
Keterampilan	Eksperimen	Pre	0.24	0.00	Tidak Normal
		Post	0.16	0.33	Normal
	Kontrol	Pre	0.18	0.00	Tidak Normal
		Post	0.19	0.00	Tidak Normal

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari data *pretest-posttest* hasil belajar pengetahuan dan keterampilan. Data berdistribusi tidak normal terdapat pada variabel pengetahuan dan keterampilan kelompok eksperimen dan kontrol pada data *pretest-posttest*. Sedangkan distribusi data normal terdapat pada variabel keterampilan kelompok eksperimen data *posttest*. Data dinyatakan normal jika nilai signifikan  $p > 0,05$ . Hasil data yang berdistribusi tidak normal akan dilakukan uji beda yang menggunakan uji analisis non parametrik Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka digunakan uji analisis dalam penelitian ini yaitu uji *non parametrik wilcoxon*.

**Tabel 3. Uji Beda sampel sejenis Pretest dan Posttest Hasil Belajar Passing Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Variabel	Kel	Tes	Mean	Z	Penngkatan	Sig	Ket
Pengetahuan	Eksperimen	Pre Post	55.47 79.88	-4.95	44%	0.00	Signifikan
	Kontrol	Pre Post	56.82 68.75	-4.09	20%	0.00	Signifikan
Keterampilan	Eksperimen	Pre Post	45.83 81.86	-4.94	78%	0.00	Signifikan
	Kontrol	Pre Post	43.12 73.11	-5.01	69%	0.00	Signifikan

Dari tabel tersebut dikatakan terdapat pengaruh penerapan *four goal games* yang signifikan pada variabel pengetahuan dan keterampilan pada data kelompok eksperimen, sedangkan pengaruh pada kelompok kontrol tidak signifikan. Hal tersebut dapat

diketahui pada peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen sebesar 44% dan peningkatan keterampilan sebesar 78%, sedangkan peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol sebesar 20% dan peningkatan keterampilan sebesar 69%. Dalam hal ini melalui penerapan *four goal games* peserta didik dapat lebih konsentrasi serta dapat melakukan lebih banyak sentuhan dalam melakukan *passing* serta dapat meningkatkan hasil keterampilan peserta didik dengan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan. Melalui penerapan permainan tersebut pembelajaran sepakbola akan menjadi pembelajaran yang bervariasi serta membuat para peserta didik termotivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya dalam materi sepakbola, dengan adanya *four goal games* peserta didik secara tidak sadar dapat meningkatkan hasil belajar *passing* yang dilakukan karena dalam *four goal games* peserta didik banyak melakukan sentuhan pada bola dengan melakukan *passing*. Hal tersebut juga dikatakan oleh Novitasari (2019) dengan judul “Penerapan *Small Sided Games* Terhadap Hasil Belajar *Passing* dan Motivasi Siswi Mengikuti Pembelajaran Sepakbola” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerapan *Small Sided Games* terhadap hasil belajar *passing* kaki bagian dalam ranah pengetahuan dan ranah keterampilan bagi siswi mengikuti pembelajaran sepakbola. Dibuktikan dengan hasil sig 0,000 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, jadi nilai *p value* < 0,05.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan simpulan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh penerapan *four goal games* terhadap hasil belajar *passing* sepakbola pada ranah pengetahuan dan keterampilan (*p value* < 0.05)
2. Besarnya pengaruh penerapan *four goal games* terhadap hasil belajar *passing* sepakbola pada ranah pengetahuan kelompok eksperimen sebesar 44% dan kelompok kontrol sebesar 20%. Sedangkan besarnya pengaruh penerapan *four goal games* terhadap hasil belajar *passing* sepakbola pada ranah keterampilan kelompok eksperimen sebesar 78% dan kelompok kontrol sebesar 69%.

### Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan sebagai berikut:

1. Bagi guru agar dapat memberikan inovasi maupun variasi pembelajaran agar peserta didik dapat menerima materi dengan bentuk pembelajaran yang menyenangkan dan lebih termotivasi untuk melaksanakan pembelajaran
2. Bagi peserta didik agar dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan *passing* menggunakan *four goal games*
3. Bagi peneliti dapat memberikan informasi dan pengalaman mengenai penerapan *four goal games* terhadap hasil belajar *passing* sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burcak, K. (2015). The Effects On Soccer Passing Skills When Warming Up With Two Different Sized Soccer Balls. *Educational Research And Reviews*, 10(22): 2860-2868.
- Novitasari, FDV. (2019). Penerapan Small Sided Games Terhadap Hasil Belajar Passing Dan Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1): 85-88
- Gray, S., Mitchell, F., Wang, C. J., & Robertson, A. (2018). Understanding Students' Experiences In A Pe, Health And Well-Being Context: A Self-Determination Theory Perspective. *Curriculum Studies In Health And Physical Education*, 9(2): 157-173.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology Of Small-Sided Games Training In Football. *Sports Medicine*, 41(3): 199-220.
- Kahan, D., dan Mckenzie, T. L. (2015). The Potential And Reality Of Physical Education In Controlling Overweight And Obesity. *American Journal Of Public Health*, 105(4): 653-659.
- Maksum, Ali (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Universty Press.
- Permendiknas R. I. No 24 Tahun 2007. *Tentang Standar Sarana Prasarana*. Jakarta. Depdiknas
- Ridwan, M., Darmawan, G., & Indiarso, N. (2017). Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Taktis. *Bravo's Jurnal*, 5(1): 1-10.
- Surahni, S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6<sup>th</sup> University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang*, 39-46.