



UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN KONTROL BOLA MELALUI PERMAINAN KONTROL FUTSAL PADA SISWA SMA SWASTA PULO BRAYAN DARAT MEDAN

EFFORTS TO IMPROVE BALL CONTROL SKILLS THROUGH FUTSAL CONTROL GAMES FOR STUDENTS OF PULO BRAYAN DARAT PRIVATE HIGH SCHOOL MEDAN

Euler Yoga Prayetno Batee

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: yuyunbatee711@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 29-09-2025

Revised : 01-10-2025

Accepted : 03-10-2025

Published : 05-10-2025

Abstract

This study aims to improve ball control skills in students at Pulo Brayan Darat Private High School in Medan through the implementation of a futsal control game. The research method used was Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis & McTaggart model, which consists of four main stages: planning, implementation, observation, and reflection. The study was conducted in two cycles, involving 10 tenth-grade students taking Physical Education and Health (PE). The instruments used were a ball control skills test using the inside of the foot technique, observation sheets, and field notes. The results showed a significant increase in the average pre-test score from 5.7 to 8.1 in the post-test. This demonstrates that the implementation of the futsal control game can improve students' basic futsal skills, particularly ball control. Furthermore, this study provides practical contributions for PE teachers in designing innovative, interactive, and enjoyable learning experiences, thereby increasing student motivation. Further implications of this research include the need for schools and physical education teachers to provide adequate facilities and infrastructure, as well as to develop similar research on other futsal skills such as passing, shooting, and dribbling.

Keywords: *Ball Control Skills, Futsal Control Game*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kontrol bola pada siswa SMA Swasta Pulo Brayan Darat Medan melalui penerapan permainan kontrol futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis & McTaggart, yang terdiri atas empat tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan melibatkan 10 siswa kelas X yang mengikuti mata pelajaran Penjasorkes. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan kontrol bola dengan teknik kaki bagian dalam, lembar observasi, serta catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari skor rata-rata pre-test sebesar 5,7 menjadi 8,1 pada post-test. Hal ini membuktikan bahwa penerapan permainan kontrol futsal dapat meningkatkan keterampilan dasar futsal siswa, khususnya kontrol bola. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi guru Penjas dalam merancang pembelajaran yang inovatif, interaktif, dan menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Implikasi lebih lanjut dari penelitian ini adalah perlunya sekolah dan guru Penjas untuk menyediakan sarana prasarana yang memadai, serta



mengembangkan penelitian sejenis pada keterampilan futsal lain seperti passing, shooting, dan dribbling.

Kata kunci: Keterampilan Kontrol Bola, Permainan Kontrol Futsal

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga permainan yang berasal dari modifikasi sepak bola lapangan besar. Permainan ini dimainkan di lapangan lebih kecil dengan jumlah pemain lima orang setiap tim. Perbedaan karakteristik futsal dibanding sepak bola membuat olahraga ini lebih menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Kecepatan, kecermatan, serta kemampuan pengambilan keputusan menjadi hal yang sangat penting karena ruang gerak pemain relatif sempit dan waktu penguasaan bola sangat singkat. Dalam hal ini, keterampilan kontrol bola memegang peranan utama, sebab setiap momen permainan hampir selalu dimulai dengan kontrol bola yang baik.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, futsal menjadi salah satu materi favorit yang digemari siswa. Namun, terdapat berbagai kendala yang sering dihadapi guru, di antaranya keterbatasan waktu pembelajaran, keterbatasan sarana prasarana, serta rendahnya motivasi siswa dalam menguasai keterampilan dasar. Metode pembelajaran yang kurang bervariasi juga membuat siswa cepat bosan, sehingga keterampilan kontrol bola tidak berkembang secara optimal. Kesulitan ini berdampak pada rendahnya kualitas permainan siswa dalam pertandingan, karena tanpa kontrol bola yang baik, strategi dan pola permainan tidak bisa berjalan efektif.

Keterampilan kontrol bola yang rendah dapat dilihat dari banyaknya kesalahan siswa saat menerima bola, misalnya bola sering lepas, tidak dapat diarahkan dengan baik, atau mudah direbut lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan kontrol bola perlu mendapat perhatian khusus dalam pembelajaran. Dengan pendekatan yang tepat, siswa tidak hanya dilatih secara teknis, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas. Oleh karena itu, pendekatan berbasis permainan kontrol futsal dinilai relevan untuk meningkatkan keterampilan siswa sekaligus membuat suasana belajar lebih menarik dan menyenangkan.

Kajian Teori

Futsal sebagai salah satu cabang olahraga permainan memiliki karakteristik tersendiri. Menurut FIFA (2015), futsal menuntut kreativitas, kecepatan berpikir, serta keterampilan teknik tinggi. Hal ini karena lapangan yang kecil membuat interaksi antar pemain lebih intens, sehingga keterampilan dasar seperti kontrol bola, passing, dan shooting harus dilakukan dengan cepat dan tepat.

Luxbacher (2011) menyatakan bahwa kontrol bola adalah kemampuan menghentikan, menguasai, dan mengarahkan bola dengan bagian tubuh tertentu agar permainan tetap terjaga. Dalam futsal, teknik kontrol bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, maupun telapak kaki. Masing-masing teknik memiliki peran penting, misalnya kontrol kaki bagian dalam lebih stabil untuk menerima umpan pendek, sementara kontrol kaki bagian luar sering dipakai untuk melindungi bola dari lawan.



Menurut Wein (2007), pembelajaran berbasis permainan lebih efektif karena mampu menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Dengan permainan, siswa tidak merasa terbebani oleh latihan monoton, tetapi justru lebih antusias untuk mencoba keterampilan baru. Teori ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu, seperti Nugroho (2020) yang menunjukkan bahwa metode permainan dapat meningkatkan keterampilan dasar futsal siswa SMP, serta Putra (2021) yang menemukan adanya peningkatan motivasi siswa SMA ketika pembelajaran futsal dilakukan dengan variasi permainan.

Selain itu, teori pembelajaran motorik juga relevan dalam kajian ini. Menurut Hargreaves (2010), proses penguasaan keterampilan motorik membutuhkan latihan berulang, umpan balik, serta variasi dalam pembelajaran. Dengan kata lain, kontrol bola sebagai keterampilan motorik harus dilatih melalui pengalaman praktik yang menyenangkan, agar siswa dapat menginternalisasi teknik tersebut dengan baik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berorientasi pada perbaikan proses pembelajaran di kelas. Model yang digunakan adalah Kemmis & McTaggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Observasi, dan (4) Refleksi. Tahap perencanaan meliputi penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), persiapan instrumen tes kontrol bola, serta menyiapkan sarana prasarana pembelajaran. Tahap tindakan berupa implementasi permainan kontrol futsal dalam pembelajaran, yang dilaksanakan dalam dua siklus.

Tahap observasi dilakukan dengan mencatat aktivitas siswa, keterlibatan dalam permainan, serta hasil tes keterampilan kontrol bola. Sedangkan tahap refleksi bertujuan untuk mengevaluasi kelebihan dan kekurangan pada siklus pertama, lalu memperbaiki strategi pada siklus kedua. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas X SMA Swasta Pulo Brayan Darat Medan yang dipilih karena keterampilan kontrol bola mereka relatif masih rendah.

Instrumen penelitian meliputi: (1) Tes keterampilan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam untuk mengukur kemampuan teknis siswa; (2) Lembar observasi untuk menilai keaktifan, kerja sama tim, dan motivasi; serta (3) Catatan lapangan untuk mendokumentasikan proses pembelajaran. Analisis data dilakukan dengan menghitung rata-rata nilai, persentase peningkatan, dan membandingkan hasil antar siklus untuk melihat tren perkembangan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan keterampilan kontrol bola siswa setelah diterapkan permainan kontrol futsal. Nilai rata-rata siswa pada pre-test adalah 5,7 yang berada pada kategori cukup. Setelah tindakan siklus pertama, rata-rata nilai meningkat menjadi sekitar 7,0. Pada siklus kedua, nilai rata-rata meningkat lagi menjadi 8,1 yang termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan permainan dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola.

Pada siklus pertama, siswa dilatih melalui berbagai bentuk permainan sederhana, seperti latihan passing dan kontrol bola berpasangan, serta permainan menjaga bola dari lawan. Hasilnya,



meskipun masih terdapat kesalahan teknis seperti bola sering lepas atau kurang tepat sasaran, motivasi siswa mulai meningkat. Siswa lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan menunjukkan semangat kompetitif yang sehat.

Refleksi dari siklus pertama menunjukkan perlunya variasi permainan yang lebih menantang agar siswa tidak cepat bosan. Pada siklus kedua, variasi permainan ditambahkan seperti permainan 3 lawan 3 dengan fokus pada kontrol bola dan menjaga penguasaan bola di area kecil. Hasilnya, keterampilan kontrol bola siswa meningkat signifikan, terlihat dari kemampuan mereka menguasai bola lebih stabil, mengurangi kesalahan, dan lebih percaya diri dalam bermain.

Pembahasan hasil penelitian ini sejalan dengan teori Luxbacher (2011) tentang pentingnya kontrol bola sebagai dasar permainan futsal. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Wein (2007) mengenai efektivitas pembelajaran berbasis permainan. Siswa tidak hanya mengalami peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga peningkatan dalam aspek afektif, seperti motivasi, keaktifan, dan kerja sama tim. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode permainan kontrol futsal dapat menjadi solusi praktis bagi guru Penjas untuk meningkatkan kualitas pembelajaran futsal di sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan permainan kontrol futsal terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola siswa SMA Swasta Pulo Brayan Darat Medan. Terjadi peningkatan signifikan dari rata-rata nilai pre-test 5,7 menjadi 8,1 pada post-test. Selain peningkatan keterampilan teknis, siswa juga menunjukkan perkembangan positif dalam motivasi, kerja sama tim, dan partisipasi aktif.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Guru Penjas diharapkan terus mengembangkan variasi permainan kontrol futsal agar pembelajaran lebih menarik dan efektif.
2. Sekolah perlu mendukung pembelajaran olahraga dengan menyediakan sarana prasarana yang memadai, seperti lapangan futsal dan bola yang sesuai standar.
3. Peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian ini dengan jumlah sampel lebih besar dan fokus pada keterampilan futsal lain, seperti passing, shooting, dan dribbling.
4. Pembelajaran berbasis permainan perlu dijadikan pendekatan utama dalam pendidikan jasmani agar siswa tidak hanya menguasai keterampilan motorik, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai sosial dan afektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, A., Sumarna, N., & Nur, I. (2017). Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan. Bandung: Alfabeta.
- FIFA. (2015). Futsal Laws of the Game. Zurich: Fédération Internationale de Football Association.
- Harsono. (2015). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hargreaves, J. (2010). Skill acquisition in sport: Research, theory and practice. London: Routledge.



- Kurniawan, A. (2018). Dasar-dasar permainan futsal. Yogyakarta: UNY Press.
- Luxbacher, J. (2011). Soccer: Steps to success (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nugroho, B. (2020). Peningkatan keterampilan dasar futsal melalui metode permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 55–63.
- Putra, R. (2021). Variasi permainan dalam pembelajaran futsal dan pengaruhnya terhadap motivasi siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40–48.
- Siregar, H. (2019). Permainan kontrol sederhana dalam futsal untuk meningkatkan koordinasi motorik siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 21–30.
- Wein, H. (2007). Developing game intelligence in soccer. Leeds: Reedswain Publishing.