



Sosialisasi Modifikasi Pembelajaran Sepak Bola yang Lebih Menyenangkan dan Inklusif pada SMA YP PGRI 3 Makassar

Syahrul Zaum¹, Hikmad Hakim², Agus Sutriawan³, Muhammad Akbar Syafruddin⁴, Muh. Nugrah Setyawan⁵

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga^{1,2}, Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi^{3,4,5}

Universitas Negeri Makassar

e-mail: syahrul.zaum@unm.ac.id, hikmad.hakim@unm.ac.id, agus.sutriawan@unm.ac.id, akbar.syafruddin@unm.ac.id, muh.nugrah.setyawan@unm.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman tentang bermain sepak bola dengan pendekatan modifikasi yang lebih menyenangkan dan inklusif kepada siswa SMA YP PGRI 3 Makassar. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktik langsung. Kegiatan ini diikuti oleh 26 siswa yang antusias dalam mempelajari teknik dasar serta strategi bermain sepak bola. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, terutama dalam menguasai teknik dasar serta menumbuhkan motivasi untuk lebih serius menekuni olahraga sepak bola. Beberapa peserta bahkan mulai mendapatkan perhatian dari klub sepak bola lokal untuk pelatihan lanjutan. Kegiatan ini juga memberikan dampak sosial positif, menunjukkan bahwa sepak bola dapat menjadi sarana untuk mengembangkan potensi individu dan komunitas. Diharapkan kegiatan seperti ini terus mendapat dukungan agar mampu melahirkan atlet-atlet berprestasi dari SMA YP PGRI 3 Makassar yang dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Kata Kunci: *Permainan Sepak bola, Modifikasi pembelajaran sepak bola, SMA YP PGRI 3.*

Abstract

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman tentang bermain sepak bola dengan pendekatan modifikasi yang lebih menyenangkan dan inklusif kepada siswa SMA YP PGRI 3 Makassar. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktik langsung. Kegiatan ini diikuti oleh 26 siswa yang antusias dalam mempelajari teknik dasar serta strategi bermain sepak bola. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, terutama dalam menguasai teknik dasar serta menumbuhkan motivasi untuk lebih serius menekuni olahraga sepak bola. Beberapa peserta bahkan mulai mendapatkan perhatian dari klub sepak bola lokal untuk pelatihan lanjutan. Kegiatan ini juga memberikan dampak sosial positif, menunjukkan bahwa sepak bola dapat menjadi sarana untuk mengembangkan potensi individu dan komunitas. Diharapkan kegiatan seperti ini terus mendapat dukungan agar mampu melahirkan atlet-atlet berprestasi dari SMA YP PGRI 3 Makassar yang dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Kata Kunci: *Football Game, Modification of football learning, SMA YP PGRI 3.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu pembelajaran aktivitas fisik melalui gerak maupun teori yang bertujuan untuk mengenal kebugaran. Proses pengembangan dalam aktivitas bergerak didasari dan diawali dari usia dini. Yakni di usia dimana seseorang tersebut masih mengenal aktivitas gerak dasar yang selalu dilakukan dengan sendirinya dalam bergerak tanpa disadari. Pendidikan jasmani bisa dijadikan alat untuk mengubah karakter siswa agar memiliki wadah dalam mengembangkan keterampilan gerak, peningkatan fisik, peningkatan pengetahuan, penalaran, penghayatan, dan pola pikir kehidupan yang mencakup sikap (spiritual-emosional-mental-sosial) yang tujuannya untuk merangsang perkembangan yang seimbang dalam kehidupan (Hartati, dkk., 2013: 21).

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah sepak bola, permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan 11 pemain masing-masing, bertujuan mencetak gol dalam waktu tertentu. Olahraga ini melatih kerja sama, strategi, dan keterampilan motorik siswa. Namun, karena kompleksitasnya, siswa seringkali kesulitan memahami teknik dasar sepak bola jika diajarkan secara konvensional. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menarik dan sesuai dengan kemampuan siswa.

Agar pembelajaran sepak bola efektif, siswa perlu memiliki minat dan motivasi tanpa paksaan. Menurut Muis & Pitra (2021), minat yang tumbuh alami akan mendorong partisipasi aktif dalam proses belajar. Kagum & Benge (2017) juga menyatakan bahwa minat siswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran. Jika siswa merasa senang dan tertantang, mereka akan lebih termotivasi untuk menguasai keterampilan yang diajarkan.

Maka dari itu, pembelajaran penjas, termasuk sepak bola, harus menerapkan prinsip *Developmental Appropriate Practice (DAP)*, yang menekankan penyesuaian materi ajar dengan tingkat perkembangan peserta didik. Artinya, guru harus mempertimbangkan kemampuan fisik, psikis, dan keterampilan siswa agar pembelajaran tidak terlalu sulit atau terlalu mudah. Dengan pendekatan ini, siswa dapat berkembang secara optimal sesuai tahapan usianya. Untuk memenuhi prinsip *DAP*, guru dapat melakukan modifikasi pembelajaran, seperti mengubah ukuran bola, memperkecil lapangan, atau menyederhanakan aturan permainan. Tujuannya adalah memudahkan siswa memahami teknik dasar sepak bola, meningkatkan keterlibatan, dan membuat pembelajaran lebih menyenangkan. Modifikasi tidak menghilangkan esensi permainan, tetapi justru membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran dengan lebih efektif.

Pentingnya modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) untuk menyesuaikan kegiatan pembelajaran dengan kondisi, kemampuan, dan kebutuhan peserta didik. Modifikasi dilakukan agar pembelajaran menjadi lebih inklusif, menarik, dan efektif. Menurut Dwi Rahayu Budi (2021) dalam jurnal

Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasman mengatakan modifikasi merupakan strategi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang bertujuan untuk menciptakan proses belajar yang menyenangkan, adaptif, dan bermakna. Guru penjas diharapkan kreatif dan responsif dalam menerapkan berbagai bentuk modifikasi. Dengan modifikasi, siswa yang awalnya kesulitan atau kurang tertarik bisa lebih antusias mengikuti pembelajaran. Mereka akan merasa lebih percaya diri karena tugas gerak disesuaikan dengan kemampuan mereka. Selain itu, modifikasi juga mendorong kreativitas dalam menciptakan variasi pembelajaran. Dengan demikian, modifikasi bukan hanya solusi untuk mengatasi kesulitan belajar, tetapi juga cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjas, khususnya sepak bola, secara menyeluruh.

Modifikasi pembelajaran sepak bola menjadi solusi efektif untuk menjawab tantangan dalam pendidikan jasmani, seperti keterbatasan fasilitas, heterogenitas kemampuan siswa, dan rendahnya motivasi peserta didik. Pendekatan ini tidak hanya menyederhanakan teknik kompleks menjadi tahapan yang lebih mudah dicerna, tetapi juga menyesuaikan materi dengan karakteristik perkembangan fisik dan psikologis siswa. Menurut Edy Widyanto & Benny Djawa (2020), Penerapan modifikasi dalam permainan sepak bola merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan minat dan efektivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Guru disarankan untuk menggunakan pendekatan yang kreatif dan sesuai dengan kondisi siswa untuk menciptakan suasana pembelajaran yang optimal.

Melalui program Sosialisasi Modifikasi Pembelajaran Sepak Bola di SMA YP PGRI 3 Makassar, kami merancang aktivitas yang bersifat menyenangkan (*fun-based learning*), inklusif (melibatkan semua siswa tanpa diskriminasi), dan adaptif (fleksibel terhadap kondisi lapangan maupun kemampuan individu) tentunya tidak melupakan teknik dasar. Dengan demikian, transformasi metode konvensional ke pendekatan berbasis modifikasi diharapkan mampu memenuhi kebutuhan holistik siswa sekaligus mengatasi kendala struktural di sekolah.

Kegiatan Sosialisasi Modifikasi Pembelajaran Sepak Bola tidak hanya berfokus pada pengenalan teknik dasar sepak bola, tetapi juga menekankan kreativitas dalam memanfaatkan sumber daya terbatas. Menurut Mudabighy et al. (2024) penerapan pembelajaran yang menarik dan menyesuaikan kondisi siswa, seperti modifikasi permainan, dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran sepak bola. Maka dari itu melalui pendekatan inovatif ini, kami berkomitmen menciptakan lingkungan belajar yang inspiratif sekaligus membangun fondasi kepribadian yang kuat bagi para siswa.

METODE

Kegiatan sosialisasi modifikasi pembelajaran sepak bola yang kami rancang bertujuan untuk melatih keterampilan dasar permainan sepak bola, khususnya dalam hal penguasaan bola atau dribble, passing, teknik turning, serta meningkatkan kecepatan dan koordinasi siswa. Sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Kamis, 08 Mei 2025 pukul 07.30 WITA hingga selesai, bertempat di

SMA YP PGRI 3 Makassar dengan melibatkan 26 siswa dari kelas XI IPS sebagai peserta.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode demonstrasi (*demonstration method*), di mana kami terlebih dahulu menjelaskan materi secara teoritis di dalam kelas serta menampilkan video sebagai contoh visual teknik atau gerakan dalam permainan sepak bola. Setelah itu, siswa diarahkan untuk mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut di lapangan.

Kegiatan ini dibagi dalam dua tahapan utama, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, kami melakukan survei lokasi terlebih dahulu, dilanjutkan dengan koordinasi bersama guru olahraga atau pihak sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan serta fasilitas yang akan digunakan. Setelah memperoleh izin dan kesepakatan, kami melanjutkan dengan pembuatan surat resmi yang diterbitkan oleh jurusan atau ketua program studi.

Sementara itu, tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan kegiatan dan pengenalan teori mengenai modifikasi pembelajaran sepak bola di dalam kelas, dilanjutkan dengan sesi diskusi. Kemudian, kegiatan berlanjut di lapangan untuk praktik langsung, diakhiri dengan sesi foto bersama, evaluasi hasil kegiatan di kelas, serta penutupan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih aplikatif dan menarik bagi siswa dalam pembelajaran sepak bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi modifikasi pembelajaran sepak bola ini melibatkan 26 siswa kelas XI IPS dengan latar belakang kemampuan yang berbeda-beda. Terdapat sejumlah siswa yang telah mendapatkan pelatihan teknik dasar sepak bola dalam ekstrakurikuler futsal yang tentunya juga berkaitan dengan basic sepak bola, namun kebanyakan siswa dari kelas tersebut belum sepenuhnya mengetahui dan mampu melakukan teknik dasar tersebut terutama siswa perempuan. Kegiatan ini kami rancang menggunakan pendekatan yang interaktif dan praktis. Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

Pembukaan dan pengenalan teori

Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai modifikasi pembelajaran sepak bola yaitu dribbling kapsul dan passing move dengan menampilkan video ilustrasi pelaksanaan dengan menjelaskan definisi, tujuan dan peralatan yang digunakan.



Gambar 1. Sepatah Kata Dosen Pengampu Mata Kuliah Modifikasi Olahraga dan Permainan Penjas



Gambar 2. Pemaparan Video Modifikasi Pembelajaran Sepak Bola

Diskusi

Setelah penjelasan materi, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya. Terdapat satu siswa laki-laki yang bertanya dengan pertanyaan “Apa kunci keberhasilan serangan balik dalam sepak bola?”. Pertanyaan ini langsung kami jawab dengan baik.



Gambar 3. Siswa Mengajukan Pertanyaan

Demonstrasi Teknik

Setelah pengenalan teori dan diskusi di kelas, siswa di arahkan ke lapangan. Kemudian melakukan pemanasan sebelum latihan atau memulai permainan. Siswa dibagi menjadi 6 kelompok yang terdiri dari 4-5 orang. Kelompok 1 sampai 4 adalah siswa laki-laki, kelompok 5 dan 6 adalah siswa perempuan. Kelompok 1 vs kelompok 2, kelompok 3 vs kelompok 4, dan kelompok 5 vs kelompok 6.



Gambar 4. Pemanasan

Langkah selanjutnya adalah mendemonstrasikan dribbling kapsul dan passing move dengan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 5. Proses Pembagian Kelompok

Menurut Pratama & Sulendro (2022) penggiringan bola atau *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena memungkinkan pemain mempertahankan bola dan mencari celah untuk menyerang. Dalam *dribbling* Kapsul ini merupakan permainan yang dirancang untuk melatih keterampilan *dribbling* dan kerja sama tim dalam sepak bola. Dalam pelaksanaannya, cone diletakkan secara terstruktur: cone pertama berada

di garis start, kemudian sekitar lima meter ke depan dipasang *cone* kedua dalam garis lurus. Pemasangan *cone* ini dilakukan pula pada line lainnya secara paralel. Dua *cone* tambahan diletakkan di tengah-tengah antara dua *line* sebagai penanda garis *finish*, yang berfungsi menentukan kelompok yang menyelesaikan permainan terlebih dahulu.

Permainan dimulai oleh pemain pertama yang melakukan dribbling bola dari *cone* start menuju *cone* di depan dengan mengontrol bola melewati *cone*. Setelah itu, bola dioper ke pemain kedua, dan seterusnya hingga bola mencapai pemain terakhir. Pemain terakhir lalu mengembalikan bola ke pemain pertama, yang kemudian melanjutkan dengan dribbling bolak-balik sebanyak dua putaran penuh. Setelah menyelesaikan putaran, pemain pertama menuju garis finish dan harus benar-benar melewati *cone* sambil tetap mengontrol bola. Seluruh pemain diwajibkan melakukan dribbling saat melewati *cone*, dan kelompok yang pertama menyelesaikan permainan dengan cara yang benar dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 6. Mendemonstrasikan *Dribbling* Kapsul

Passing Move adalah latihan teknik dasar sepak bola yang bertujuan meningkatkan koordinasi, ketepatan passing, dan pergerakan tanpa bola. Menurut Awaluddin et al. (2023), *Passing* dan *movement* adalah dua aspek yang saling mendukung dalam sepak bola modern, pemain harus mampu mengoper bola secara akurat sambil terus bergerak mencari ruang. Dalam pelaksanaannya, tiga *cone* (A, B, dan C) diletakkan sejajar ke depan dengan jarak berbeda, yaitu antara *cone* A ke *cone* B sejauh 5 meter, dan *cone* B ke *cone* C sejauh 1 meter. Orang pertama memulai latihan dengan berdiri di *cone* C sambil membawa bola, sementara pemain lainnya berbaris di belakang *cone* A.

Orang kedua, yang berada di *cone* A, kemudian berlari menuju *cone* B. Saat orang kedua tiba di *cone* B, orang pertama melakukan passing ke arahnya. Setelah menerima bola, orang kedua segera melakukan backpass atau umpan balik ke orang pertama. Selanjutnya, orang pertama mengontrol bola tersebut, lalu berlari melewati *cone* C. Sementara itu, orang kedua berpindah posisi dari *cone* B ke *cone* C untuk menggantikan posisi pemain pertama. Orang pertama kemudian menuju ke barisan belakang di *cone* A. Proses ini dilakukan secara

berulang hingga semua pemain mendapat giliran dan orang pertama kembali ke posisi awal di cone C.



Gambar 7. Mendemonstrasikan *Passing Move*

Latihan/Uji Coba Individu dan Kelompok

Menurut Lhaksana, J. (2011) passing dalam sepak bola tidak hanya soal mengoper bola, tetapi juga membangun kerja sama tim dan komunikasi antar pemain. Passing berkelompok adalah kunci untuk mengontrol permainan dan menciptakan peluang. Maka dari itu siswa bersama dengan kelompoknya mempraktikkan dribbling kapsul dan passing move sesuai dengan cara pelaksanaan dan arahan yang diberikan dengan percobaan sebanyak 1 kali dari masing-masing kelompok sebelum memulai permainan atau bertanding satu sama lain. Kami memastikan semua siswa paham sebelum memulai berlomba.



Gambar 8. Latihan Dribbling Kapsul Siswa Laki-Laki



Gambar 9. Latihan Dribbling Kapsul Siswa Perempuan



Gambar 10. Latihan *Passing Move* Siswa Laki-Laki



Gambar 11. Latihan *Passing Move* Siswa Perempuan

Simulasi Pertandingan Antar Kelompok

Setelah siswa paham dengan cara pelaksanaan, siswa kemudian berlomba atau bertanding antar kelompok yang telah ditentukan untuk mengaplikasikan pengetahuannya. Kelompok tercepat dengan teknik yang tepat sampai di finish atau menyelesaikan permainan dianggap menang.



Gambar 12. Siswa Laki-Laki Berlomba Melakukan *Dribbling Kapsul*



Gambar 13. Siswa Perempuan Berlomba Melakukan *Dribbling Kapsul*



Gambar 14. Siswa Laki-Laki Berlomba Melakukan *Passing Move*



Gambar 15. Siswa Perempuan Berlomba Melakukan *Passing Move*

SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi Modifikasi Pembelajaran Sepak Bola yang Lebih Menyenangkan dan inklusif Pada SMA YP PGRI 3 Makassar terlaksana dengan baik. Modifikasi permainan sepak bola dengan pembagian kelompok kecil dan

pemisahan gender terbukti efektif mengatasi keterbatasan lapangan sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman bagi seluruh siswa. Pendekatan ini memungkinkan pengawasan lebih intensif dari kami, khususnya bagi siswa perempuan yang didampingi pemateri perempuan. Meski masih ditemui kendala dalam penguasaan teknik dasar seperti dribbling dan passing terutama pada siswa perempuan, sistem kelompok kecil memfasilitasi pembelajaran lebih terarah.

Keterbatasan waktu menjadi tantangan tersendiri yang berdampak pada evaluasi dan kualitas penguasaan materi. Satu kali pertemuan tidak cukup untuk membentuk kompetensi teknik yang matang, namun cukup sebagai pengenalan dasar dan identifikasi kebutuhan latihan lanjutan. Kedepannya, diperlukan program berkelanjutan dengan durasi lebih panjang, disertai metode evaluasi bertahap guna memastikan siswa tidak hanya paham teori, tetapi juga mampu menerapkan teknik dengan benar melalui pembiasaan dan pengulangan yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaluddin, A., Bachtiar, I., Hasanuddin, M. I., & Reza, M. (2023). Optimasi Hasil Belajar Passing Sepakbola melalui Metode Latihan Diamond Pass. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 8(2), 159-165.
- Budi, D. R. (2021, February 1). Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2ke9y>
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., dan Kristiyandaru, A. (2013). Permainan Kecil. Malang: Wineka Media.
- Kagum, E. Y., & Benge, K. (2017). Hubungan Antara Minat dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar IPapada Siswa SD. *Journal of Education Technology*, 1(4), 231-238. <https://doi.org/10.23887/jet.v1i4.12859>
- Lhaksana, J. (2011). Taktik \& Strategi futsal modern. Be Champion
- Mudabighy, R. A., Iqbal, R., & Hidayat, A. S. (2024). Survei minat siswa dalam pembelajaran permainan sepak bola di kelas VIII SMP Negeri 3 Patokbeusi. *Jurnal Porkes*, 7(1), 573-585.
- Muis, A. A., & Pitra, S. A. (2021). Peranan Internet Sebagai Sumber Belajar dalam Meningkatkan Minat Belajar Pendidikan Agama Islam Peserta Didik Kelas XI di SMAMuhammadiyah Parepare. *Jurnal Al-Ibrah*, 10(1), 189-222. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/ibrah/article/view/788>
- Pratama, H. G., & Sulendro, S. (2022). Pengaruh Latihan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Smpn 1 Gandusari. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 3(1), 1-9.
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata -kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmi ah Pendidikan*, 6(1).
- Widyanto, E., & Djawa, B. (2020). Penerapan Modifikasi Permainan Sepak Bola Terhadap Minat Belajar Dan Efektivitas Siswa Dalam Pembelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 8(01), 21-25.