



# Pengaruh Gaya Mengajar Komando terhadap Gerak Dasar pada Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian dalam Permainan Sepak Bola Peserta Didik SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat

**Steven Vhiktor Stevanus Anthoni**  
Universitas Negri Manado, Indonesia  
Email : [svnanthoni@gmail.com](mailto:svnanthoni@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to examine the application of command teaching style in improving the ability of basic movements of kicking the ball with the instep in soccer games. The method in this research is experimental method. The samples used were students of SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat in the academic year 2024/2025 totaling 20 samples, divided into two groups, namely the experimental group with a command teaching style totaling 10 samples and a control group that did not get treatment totaling 10 samples. The research time was one month with a frequency of three times a week. The research design used was "Randomized control group pre - test and post - test design." The instrument in this study was the "basic motion test of kicking the ball with the instep in a soccer game." The data analysis technique used is the t-test statistical analysis technique, before the t-test is carried out, it first begins with testing the analysis requirements, namely the data normality test and the variance homogeneity test. The results of this study indicate that the average increase in the ability of basic movements to kick the ball with the instep of the foot in the soccer game of the experimental group using the command teaching style is better than the average increase in the ability of basic movements to kick the ball with the instep of the foot in the soccer game of the control group who did not get treatment.*

**Keywords:** *Command Teaching Style, Kicking the Ball, Football*

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan gaya mengajar komando dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat tahun Ajaran 2024 / 2025 yang berjumlah 20 sampel, dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan gaya mengajar komando berjumlah 10 sampel dan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan berjumlah 10 sampel. Waktu penelitian selama satu bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah "Randomized control group pre – test and post – test design." Instrumen dalam penelitian ini adalah "tes gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam pada permainan sepak bola." Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis statistik uji-t, sebelum uji-t dilakukan maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas varians. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam pada permainan sepak kelompok eksperimen dengan menggunakan gaya mengajar komando lebih baik dari rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam pada permainan sepak bola kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan.

**Kata Kunci:** Gaya Mengajar Komando, Menendang Bola, Sepak Bola

## 1. PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah khususnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Guru Lombok Kalawat terdiri dari beberapa macam aktivitas diantaranya permainan bola besar yakni sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai macam teknik dasar seperti menendang bola, mengoper bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, dan menendang atau menembak bola (*shooting*). Penguasaan terhadap

teknik-teknik dasar tersebut akan mencerminkan tingkat keterampilan pemain sepakbola yang bersangkutan. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah teknik menendang bola.

menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. menendang bola dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang dengan menggunakan teknik menendang. Fungsi dari tendangan adalah memberi umpan jarak pendek dan jauh, untuk membebaskan diri dari serangan (haluan dari daerah pertahanan), tendangan penjuru, tendangan penjaga gawang, tendangan untuk mencetak gol, dan tendangan langsung atau tidak langsung.

Untuk mewujudkan penguasaan teknik menendang bola, maka dalam proses pembelajaran permainan sepakbola yang perlu diajarkan pertama kali adalah penguasaan terhadap keterampilan motorik gerak dasar. Kemampuan gerak

dasar yaitu suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks. Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Menurut Rusli dalam Wibowo (2014:2) bahwa: "Ada tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu: (1) gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif".<sup>1</sup>

Dalam mengajar kan gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola Peserta Didik SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat tidak terlepas dari kapasitas dan kemampuan guru pendidikan jasmani di sekolah dalam mengembangkan gaya mengajar yang berorientasi pada peningkatan intensitas keterlibatan Peserta Didik secara efektif di dalam proses pembelajaran sepakbola. Pengembangan gaya mengajar yang tepat pada dasarnya bertujuan untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang memungkinkan Peserta Didik dapat belajar gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam. Untuk itu guru harus memiliki pengetahuan yang memadai berkenaan dengan konsep dan cara pengimplementasian gaya mengajar karena hal ini memiliki keterkaitan dengan tingkat pemahaman guru terhadap perkembangan dan kondisi Peserta Didik di kelas maupun di luar kelas pada saat praktek pembelajaran. Tanpa pemahaman terhadap berbagai kondisi ini, maka gaya mengajar yang dikembangkan oleh guru cenderung tidak dapat meningkatkan peran serta Peserta Didik secara optimal dalam pembelajaran, dan pada akhirnya tidak dapat memberi sumbangan yang besar terhadap pencapaian hasil belajar dan gerak dasar pada

---

<sup>1</sup>Wibowo, D.H.S. Sulistianta, H. Peningkatan Gerak Dasar Passing Permainan Sepak Bola Dengan Alat Modifikasi dan Alat Bantu. Jupe (Jurnal Penjaskesrek). 2014. ;2 (4)

teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola Peserta Didik di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat. Salah satu gaya mengajar yang dapat dikembangkan oleh guru dalam meningkatkan gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola adalah gaya mengajar komando.

Gaya mengajar komando merupakan pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru dengan memberikan pelajaran, dengan menyiapkan semua aspek pengajaran dan sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan besar dari perkembangan Peserta Didik.

Keuntungan penerapan gaya mengajar komando dalam proses pembelajaran gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola Peserta Didik di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat yaitu dapat memberikan umpan balik seketika tanpa di tunda-tunda yang mempunyai pengaruh nyata terhadap proses belajar mengajar dan hasil belajar Peserta Didik. Umpan balik ini berupa informasi tentang apa yang diperbuatnya baik benar maupun yang keliru, dapat mengembangkan cara kerja tim, sehingga aspek sosial berkembang dan meningkatkan proses belajar mengajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman. Pada dasarnya, mengamati kegiatan belajar teman itu merupakan suatu proses belajar pula.

Akan tetapi kenyataan yang ditemukan di lapangan berdasarkan hasil pengamatan bahwa masih ada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat yang belum memiliki kemampuan dan keterampilan gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola. Permasalahan lainnya yang ditemukan yaitu gaya mengajar komando belum diterapkan oleh guru dalam menggunakan keterampilan motorik gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola. Kurangnya penelitian tentang gaya mengajar ini juga sehingga belum diketahui efektifitasnya. Faktor penyebab lain rendahnya gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola yaitu faktor komponen fisik pendukung seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kurangnya fleksibilitas. Disamping itu, berbagai hal lain diduga mempengaruhi adalah kurangnya pengulangan melakukan gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam, ini disebabkan oleh waktu yang terbatas pada saat pembelajaran sepakbola di sekolah.

Melihat masalah yang telah di kemukakan di atas maka penulis memandang perlu untuk meneliti bagaimana “Pengaruh Gaya mengajar Komando Gerak Dasar Pada Teknik

menendang Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Peserta Didik SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat.

## **2. KERANGKA TEORETIS**

Menurut Rohim (2008:1-2) bahwa: “Sepak bola adalah permainan menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu untuk menentukan penampilan kita di lapangan”.<sup>2</sup> Sementara Haryanta dan Sujatmiko mengatakan bahwa: “Sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang”.<sup>3</sup> Tujuannya adalah agar pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri/draw.

Muhajir (2002:1) mengemukakan bahwa: “Sepak bola merupakan permainan beregu, yang terdiri atas 11 orang, yang dalam permainan ini sangat diutamakan kerjasama atau kekompakan antar pemain beregu untuk memenangkan pertandingan”.<sup>4</sup>

Menurut Sukatamsi (1984:34) bahwa: “Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.”<sup>5</sup>

Berdasarkan teori di atas, maka salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah teknik menendang bola. Dimana teknik ini merupakan salah satu karakteristik atau ciri khas dalam permainan sepak bola. Teknik menendang bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Kemampuan menendang bola adalah kemampuan seorang pemain dalam mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu dituju,

---

<sup>2</sup> Abdul Rohim. Dasar-Dasar Sepak Bola. Aneka Ilmu. Demak. 2008. Hal. 1-2

<sup>3</sup> Agung Tri Haryanta dan Eko Sujatmiko, Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. PT. Aksarra Sinergi Media. Surakarta. 2012. Hal 185.

<sup>4</sup> Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Untuk SMA Kelas XII, Jilid 3. Erlangga. Jakarta. 2002. Hal. 1.

<sup>5</sup> Sukatamsi. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Tiga Serangkai. Solo. 1984. Hal.34

seperti yang dikatakan oleh Sarumpaet dkk (1992:20) bahwa: “ menendang bola merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan menggunakan kaki.”<sup>6</sup>

Dilihat dari perkenan bagian kaki ke bola, Sucipto dkk (2000:27) mengatakan bahwa: “ menendang dengan kaki sisi bagian dalam (*inside*), kaki sisi bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), bagian dalam kaki (*inside of the instep*).<sup>7</sup> Adapun analisis gerakan menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran.
- Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunan ke depan sehingga mengenai bola.
- Perkenanan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah bawah bola dan pada mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran

Menurut Sarumpaet (1992:112) bahwa: “Untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan: (a) letak kaki tumpu pada saat menendang ; (b) perkenanan kaki pada bola; (c) perkenanan bola pada kaki; (d) titik berat badan; (e) kekuatan dan *follow through*”<sup>9</sup>

Mutu permainan sangat ditentukan oleh penguasaan menendang bola dari pemainnya. Taktik tanpa dibarengi dengan kemampuan teknik menendang bola yang baik tidak mungkin dapat berjalan dengan baik. menendang bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola tetapi seiring masih kurang baiknya para pemain dalam melakukannya seperti yang dikatakan oleh Daniel Hardinata (1986:134) bahwa: “Kalau pemain berniat menendang bola, karena sudut tendangan ditentukan disaat berhenti memutar pergelangan kaki makanya dia sendiri saja yang mengetahui kemana bola akan di tendang.”<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> A. Sarumpaet, dkk. Permainan Besar. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK Padang. 1992. Hal. 20

<sup>7</sup> Sucipto dkk, Sepak Bola. Depdikbud: Dirjen Dikti. 2000. Hal. 27

<sup>9</sup> A. Sarumpaet, Permainan Bola Besar. Depdikbud. Dirjen Dikti P2LPTK Padang. 1992. Hal. 112

<sup>10</sup> Daniel Hardinata. Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan. Pioner. Bandung, 1986. Hal. 134.

Lutan dan Wibowo (2010:14) menyatakan bahwa: “Belajar gerak meliputi tiga tahap antara lain tahap orientasi yaitu penguasaan informasi, tahap pemantapan gerak melalui latihan bersumber dari informasi yang telah diperoleh dan tahap otomatisasi yaitu dapat melakukan gerak secara otomatis.”<sup>11</sup>

Menurut Samsudin (2008:8) bahwa: “Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor digunakan untuk mempelajari perkembangan gerak pada manusia”.<sup>12</sup> Jadi gerak (*motor*) ruang lingkungannya lebih luas dari pada psikomotorik. Meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah motor (*gerak*).

Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa peserta didik lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

- Keterampilan lokomotor: kemampuan seseorang untuk bergerak atau memindahkan titik berat badan dan posisi badannya dari satu tempat ke tempat lainnya
- Keterampilan manipulatif: keterampilan manipulatif hanya dapat dilaksanakan bila seseorang mampu menggunakan anggota badannya dengan koordinasi yang baik. Keterampilan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan
- Keterampilan non lokomotor: kegiatan gerak yang dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk, dan meregang, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan, dll.

Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli dalam Wibowo (2014:2) bahwa: “Ada tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu: (1) gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif”.<sup>13</sup> Sedangkan menurut Ateng (1992:127) bahwa: “Perilaku gerak dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu: yang pertama dan paling dasar dari kategori gerak mengacu pada stabilisasi atau gerakan nonlokomotor; kedua adalah gerakan

---

<sup>11</sup> Rusli Lutun dan Muhammad Arif Wibowo. Upaya Pembelajaran Lempar Lembing Langkah Jingkat Berdasarkan Motivasi dan Prestasi Belajar Dengan Metode Bermain Pada Peserta didik Kelas X<sup>C</sup> SMK Muhammadiyah 1 Turi. Laporan Penelitian. UNY. Yogyakarta. 2010. Hal 14

<sup>12</sup> Samsudin. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Prenada Media Grup. Jakarta. 2008. Hal 8.

<sup>13</sup> Wibowo, D.H.S. Sulistianta, H. Peningkatan Gerak Dasar Passing Permainan Sepak Bola Dengan Alat Modifikasi dan Alat Bantu. Jupe (Jurnal Penjaskesrek). 2014. ;2 (4)

lokomosi dan ketiga adalah gerakan manipulatif”.<sup>14</sup> Hal yang sama pun dikemukakan oleh Samsudin (1992:75-103) bahwa: “Pada dasarnya kemampuan gerak dasar dapat di klasifikasikan ke dalam 3 kategori yaitu: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga klasifikasi tersebut merupakan gerakan yang mendasari aktifitas fisik yang kompleks. Adapun tiga kategori tersebut menurut Samsudin (1992:75-103) meliputi:

- “Keterampilan lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia. Keterampilan tersebut di indentifikasi sebagai ketrampilan yang menggerakkan individu dalam suatu ruang atau dari tempat ke tempat lain, gerak lokomotor terdiri dari jalan, lari, lompat, lempar dll.
- Keterampilan non-lokomotor dalam istilah lain disebut keterampilan stabilitas, yaitu gerakan yang dilakukan dengan meminimalisasi atau tanpa bergerak dari tempatnya atau landasan, sebagai contoh meliukkan badan, mengayunkan anggota badan, membungkuk dll.
- Keterampilan manipulatif, ada dua klasifikasi dalam keterampilan manipulatif yaitu *receptive* dan *propulsive*, keterampilan *receptive* adalah keterampilan menerima suatu objek menangkap, *trapping* (menerima dan mengontrol bola) dll, sedangkan keterampilan *propulsive* ditandai dengan penerapan gaya terhadap suatu objek seperti melempar dan memukul dll.”<sup>15</sup>

Untuk dapat melakukan gerak dasar pada teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepakbola maka dalam proses pembelajaran diperlukan keterampilan guru dalam menerapkan gaya mengajar yang inovatif, salah satunya yaitu melalui penerapan gaya mengajar komando.

Menurut Matakupan (1992:9) bahwa: “Gaya komando adalah pendekatan yang sepenuhnya didominasi oleh guru, yang membuat keputusan untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Kebebasan peserta didik sangat terbatas hanya kepada mau tidaknya mengikuti atau mematuhi perintah guru”.<sup>16</sup> Sedangkan menurut Supandi bahwa: “Metode komando adalah metode yang sepenuhnya didominasi oleh guru dalam membuat keputusan tentang bentuk,

---

<sup>14</sup> Abdulkadir Ateng. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. 1992. Hal. 127.

<sup>15</sup> Ibid. Hal. 75-103

<sup>16</sup> J. Matakupan, Strategi Belajar mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Dinas Pendidikan Dan Pengajaran. Jakarta. 1992. hal. 9.

tempo, urutan, intensitas, penilaian, dan tujuan proses belajar mengajar untuk setiap tahap proses belajar mengajar ”.<sup>17</sup>

Rusli Lutan (2001:49) mengatakan bahwa: “Definisi metode komando adalah suatu pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran. Guru sepenuhnya bertanggungjawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar.”<sup>18</sup>

Menurut Moston yang dikutip oleh Ahmad (2001:192) mengatakan bahwa: “Dalam gaya komando ini semua keputusan dibuat oleh guru, guru menjelaskan atau mendemonstrasikan suatu model untuk ditiru murid, kemudian dibawah aba-aba oleh guru peserta didik mempraktekannya. Peserta didik hanya bereaksi apabila diperintah guru, sedangkan guru menilai keberhasilan peserta didik menurut sejauh mana dia dapat meniru model itu dengan persis.”<sup>20</sup>

Menurut Husdarta & Saputra (2000:28) bahwa: “Gaya komando bertujuan mengarahkan peserta didik dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan di dalam waktu yang singkat”.<sup>21</sup> Sedangkan pendapat lain dikembangkan oleh Lutan bahwa: “Gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan segala aspek pengajaran. Guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar”.<sup>22</sup>

Supandi (1992:24) mengatakan bahwa: “Gurulah yang membuat keputusan tentang bentuk, tempo, urutan, intensitas, penilaian dan tujuan proses belajar- mengajar untuk setiap tahap proses belajar- mengajar ”.<sup>23</sup> Selanjutnya dikemukakan unsur-unsur yang menjadi ciri khas dalam pengajaran gaya komando menurut Rahantoknam yaitu sebagai berikut: “1) Semua keputusan dibuat oleh guru; 2) Menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi; 3) Dapat membuat murid merasa terlibat dan termotivasi; dan 4) Pengembangan perilaku berdisiplin karena mengikuti prosedur yang telah ditetapkan.”<sup>24</sup>

---

<sup>17</sup> Supandi, Strategi Belajar mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Depdikbud, Jakarta. 1992. hal 24.

<sup>18</sup> Rusli Lutan, mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta. 2001. hal. 49.

<sup>20</sup> Rusly Ahmad, Perencanaan dan Desain Kurikulum dalam Pendidikan Jasmani, Depdikbud, DJPT P2LPTK, Jakarta, 2001. hal. 192

<sup>21</sup> Husdarta & Yudha M. Saputra. Belajar dan Pembelajaran. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D-III. Depdiknas. 2000. Hal. 28

<sup>22</sup> Rusli Lutan. Strategi Belajar mengajar Penjaskes. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D-III. Depdiknas. 2000. Hal. 31

<sup>23</sup> Supandi, op. cit. hal 24

<sup>24</sup> E. Rahantoknam, Strategi Instruksional dalam Pendidikan Olahraga, FPS IKIP Jakarta, 1998. Hal. 3



Dikatakan oleh Supandi (1992:24) bahwa “Secara teoritis bahkan dapat dinyatakan bahwa peserta didik tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan proses belajarnya dan inilah metode yang menganggap peserta didik sebagai objek”.<sup>25</sup>

Dalam proses belajar- mengajar posisi dari guru adalah sebagai yang memproduksi rangsangan. Guru merencanakan sepenuhnya perlakuan yang akan diberikan dan peserta didik melaksanakan atau meresponnya. Mengenai proses belajar dari gaya komando yang demikian rupanya, Supandi (1992:24) mengemukakan bahwa “Pada dasarnya, teori yang mendasari metode ini adalah teori belajar *stimulus-respons* (reaksi, perilaku)”.<sup>26</sup> Jadi, bila seorang peserta didik secara berulang-ulang melakukan serangkaian *stimulus-respons* yang telah direncanakan, maka ia akan menguasai respons tersebut yang telah dikondisikan itu akan muncul lagi dengan mulus.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA Negeri 1` Guru Lombok Kalawat tahun Ajaran 2024 / 2025 yang berjumlah 20 sampel, dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan gaya mengajar komando berjumlah 10 sampel dan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan berjumlah 10 sampel.. Waktu penelitian selama satu bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah “*Randomized control group pre – test and post – test design.*”

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>
( R ) A	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
( R ) B	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>

Instrument dalam penelitian ini adalah“ tes gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.” Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis statistik uji-t, sebelum uji-t dilakukan maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas varians.

Sebelum dilakukan uji – t, didahului dengan uji persyaratan analisis yaitu: uji *homogenitas* varians dengan menggunakan uji varians besar banding varians kecil dan uji *normalitas* data dengan menggunakan uji *Lilliefors*. Langkah-langkah pengujian persyaratan analisis yaitu sebagai berikut:

<sup>25</sup> Supandi, Strategi Belajar mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Depdikbud, Jakarta. 1992. hal 24.

<sup>26</sup> Ibid. hal 78

- Uji Homogenitas

Statistik yang digunakan untuk menguji kesamaan varians digunakan uji F dengan rumus :

$$F = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}} \quad \text{«3}$$

- Uji Normalitas

Untuk menguji kenormalan data akan di uji menggunakan “Uji *Lilliefors*.”<sup>4</sup>

Selanjutnya untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini digunakan statistik uji t dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad \text{«5}$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

$\bar{X}_1$  = Rata-rata gerak dasar teknik menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam kelompok eksperimen

$\bar{X}_2$  = Rata-rata gerak dasar teknik menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam kelompok kontrol

$S^2$  = Standar deviasi

$n_1$  = Jumlah sampel kelompok eksperimen

$n_2$  = Jumlah sampel kelompok kontrol

Hipotesis Statistika adalah sebagai berikut :

Terima  $H_0$  jika :  $t_0 \leq t_t$  ( $\alpha = 0.05$  ;  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ )

Tolak  $H_0$  jika :  $t_0 > t_t$  ( $\alpha = 0.05$  ;  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ )

#### 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 7.13. Berdasarkan tabel distribusi t pada 0,05 dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 7.13 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika

<sup>6</sup>Sudjana, *Metode Statistik Edisi IV*. Tarsito Bandung, 1986, Hal. 250.

<sup>7</sup>Ibid. Hal 465

<sup>8</sup>Ibid. Hal. 232

$t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan dengan kelompok control.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Penerapan Gaya mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Pada Teknik menendang Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Didik SMA Negeri 1` Guru Lombok Kalawat

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di kemukakan sebelumnya, maka dapatlah ditarik beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 7.13. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 7.13 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima.

Dengan demikian kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola Peserta Didik SMA Negeri 1` Guru Lombok Kalawat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2001). *Perencanaan dan desain kurikulum dalam pendidikan jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, P2LPTK.
- Ateng, A. (1992). *Asas dan landasan pendidikan jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hardinata, D. (1986). *Latihan sepak bola metode baru serangan*. Pioner.
- Haryanta, A. T., & Sujatmiko, E. (2012). *Kamus pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. PT Aksarra Sinergi Media.

- Husdarta, & Saputra, Y. M. (2000). *Belajar dan pembelajaran*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, Depdiknas.
- Lutan, R. (2000). *Strategi belajar mengajar Penjaskes*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, Depdiknas.
- Lutan, R. (2001). *Mengajar pendidikan jasmani: Pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, R., & Wibowo, M. A. (2010). *Upaya pembelajaran lempar lembing langkah jingkat berdasarkan motivasi dan prestasi belajar dengan metode bermain pada peserta didik kelas XC SMK Muhammadiyah 1 Turi* (Laporan Penelitian). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Matakupan, J. (1992). *Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Dinas Pendidikan dan Pengajaran.
- Muhajir. (2002). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMA kelas XII (Jilid 3)*. Erlangga.
- Rahantoknam, E. (1998). *Strategi instruksional dalam pendidikan olahraga*. FPS IKIP Jakarta.
- Rohim, A. (2008). *Dasar-dasar sepak bola*. Aneka Ilmu.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Prenada Media Group.
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan bola besar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, P2LPTK Padang.
- Sarumpaet, A., dkk. (1992). *Permainan besar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, P2LPTK Padang.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sudjana. (1986). *Metode statistik* (Edisi ke-4). Tarsito.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik dasar bermain sepak bola*. Tiga Serangkai.
- Supandi. (1992). *Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wibowo, D. H. S., & Sulistianta, H. (2014). Peningkatan gerak dasar passing permainan sepak bola dengan alat modifikasi dan alat bantu. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*, 2(1), 1-10.