

## PENGARUH PENERAPAN METODE MENGAJAR LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR MENENDANG BOLA MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN LUAR PADA SISWA SMP NEGERI 1 TOULUAAN

Putra Kading

Universitas Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

Korespondensi: putrakading@email.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan metode mengajar latihan terhadap kemampuan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian luar pada siswa SMP Negeri 1 Touluaan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberi perlakuan metode mengajar latihan, dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan menendang bola. Data dianalisis menggunakan uji-t setelah pengujian prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil analisis menunjukkan  $t_{hitung} = 3,81 > t_{tabel} = 2,101$  pada taraf signifikansi 5%, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola.

**Kata kunci:** metode mengajar latihan, keterampilan motorik, sepak bola, menendang bola.

### Abstract

*This study aims to analyze the effect of the practice teaching method on the basic motor skill of kicking a ball using the outside foot among students of SMP Negeri 1 Touluaan. The research was a quasi-experimental design with a quantitative approach. A total of 20 students were divided into two groups: an experimental group receiving the practice teaching method, and a control group receiving no intervention. The instrument used was a test of kicking skills. Data were analyzed using a t-test after the prerequisites of normality and homogeneity were met. The result showed  $t_{count} = 3.81 > t_{table} = 2.101$  at a significance level of 0.05, indicating a significant effect of the practice teaching method on the improvement of basic kicking skills using the outside foot.*

**Keywords:** practice teaching method, motor skills, football, kicking technique.

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, serta nilai-nilai sportivitas dan kerjasama melalui berbagai aktivitas fisik. Dalam konteks pembelajaran olahraga, keterampilan teknik dasar seperti menendang bola dalam sepak bola sangat penting untuk dikuasai siswa sejak dini.

*PENGARUH PENERAPAN METODE MENGAJAR LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR MENENDANG BOLA MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN LUAR PADA SISWA SMP NEGERI 1 TOULUAAN*  
Menendang bola dengan kaki bagian luar merupakan teknik yang cukup kompleks

karena melibatkan koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Penguasaan teknik ini menjadi penting terutama dalam mengoper bola dengan arah menyilang atau memberikan umpan jarak jauh. Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Touluaan, banyak siswa belum menguasai teknik ini dengan baik. Hal ini dapat disebabkan oleh metode pengajaran yang belum efektif atau kurang berfokus pada pengulangan dan umpan balik.

Metode mengajar latihan merupakan pendekatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara mandiri berdasarkan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Gaya ini terbukti efektif untuk pembelajaran keterampilan motorik karena menekankan pada repetisi, kontrol diri, dan umpan balik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan menendang bola dengan kaki bagian luar.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi-experimental) dengan bentuk pretest-posttest control group design. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa metode mengajar latihan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Touluaan, berjumlah 147 orang. Sampel dipilih secara acak sebanyak 20 siswa, terdiri atas 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian luar, yang menilai tiga aspek utama: sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Penilaian dilakukan oleh tiga pengamat yang telah dilatih, menggunakan lembar observasi dengan skor 1–5 untuk setiap aspek. Sebelum analisis uji-t dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas (menggunakan uji Lilliefors) dan uji homogenitas varians (uji F). Selanjutnya dilakukan uji-t dua sampel independen untuk menguji hipotesis.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas**

Data hasil pretest pada kedua kelompok menunjukkan distribusi normal ( $L_o$  eksperimen = 0,2224 dan  $L_o$  kontrol = 0,1658 <  $L_{tabel} = 0,242$ ) dan homogen ( $F_{hitung} = 1,29 < F_{tabel} = 3,18$ ).

## Hasil Uji-t

Berdasarkan hasil analisis:

Rata-rata peningkatan skor kemampuan menendang:

Kelompok eksperimen : 2,4

Kelompok kontrol : 0,4

Eksperimen : 1,51

Kontrol : 0,69

Hasil uji-t menunjukkan  $t_{hitung} = 3,81$  dan  $t_{tabel} = 2,101$  pada taraf signifikansi 0,05. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Metode mengajar latihan efektif meningkatkan kemampuan menendang bola karena siswa diberi kesempatan untuk mengulang gerakan secara mandiri sambil mendapatkan umpan balik langsung dari guru. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kumayas et al. (2025) yang menunjukkan peningkatan keterampilan menggiring bola melalui metode yang sama. Selain itu, metode ini memungkinkan siswa belajar dalam tempo yang sesuai dengan kemampuannya. Penggunaan kartu tugas dan demonstrasi juga memperjelas instruksi, yang sangat membantu siswa dalam memahami gerakan.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diajar menggunakan metode mengajar latihan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan serupa. Kelompok eksperimen memperoleh skor rata-rata peningkatan sebesar 2,4 dengan standar deviasi 1,5055, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan rata-rata sebesar 0,4 dengan standar deviasi 0,6992. Data ini memperlihatkan bahwa penerapan metode mengajar latihan mampu memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian luar.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, pemilihan metode pembelajaran yang tepat merupakan aspek penting dalam pencapaian tujuan instruksional. Gaya mengajar latihan merupakan salah satu pendekatan yang sangat relevan untuk pembelajaran keterampilan motorik karena menekankan pada aktivitas berulang dan pemberian umpan balik langsung. Metode ini mendorong siswa untuk lebih mandiri dalam memahami dan melatih gerakan melalui media kartu tugas yang berisi instruksi gerak secara terstruktur. Dengan demikian, siswa tidak hanya mendapatkan pengalaman praktik yang intensif, tetapi juga memperkuat pemahaman kognitif tentang teknik yang dipelajari.

Dalam proses pembelajaran, metode mengajar latihan memungkinkan guru untuk melakukan pengamatan lebih dekat terhadap kemajuan siswa, serta memberikan koreksi atau umpan balik secara individual. Hal ini meningkatkan efektivitas pembelajaran dan membantu siswa dalam memperbaiki gerakan yang belum tepat. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar adalah salah satu bentuk keterampilan manipulatif dalam sepak bola yang membutuhkan koordinasi, keseimbangan, dan akurasi. Gerakan ini terdiri dari beberapa tahapan, mulai dari sikap awal (posisi tubuh dan kaki tumpuan), pelaksanaan (ayunan dan perkenaan kaki pada bola), hingga sikap akhir (follow-through gerakan tendangan).

Keunggulan penerapan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran teknik ini juga tampak dari peran aktif siswa dalam mengikuti tahapan latihan secara bertahap dan berulang. Melalui kegiatan tersebut, siswa menjadi lebih termotivasi, memiliki kontrol atas proses belajarnya, serta meningkatkan kreativitas dalam menyelesaikan tugas motorik yang diberikan. Kartu tugas sebagai media pembelajaran berperan penting dalam memfasilitasi siswa agar memahami prosedur gerakan dengan jelas dan terstruktur, sekaligus menjadi alat untuk memvisualisasikan tujuan akhir dari keterampilan yang ingin dicapai.

Perbedaan hasil yang diperoleh antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa metode mengajar latihan selama enam kali pertemuan berdampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan dalam penguasaan keterampilan tidak hanya bergantung pada seberapa sering siswa berlatih, tetapi juga bagaimana proses latihan tersebut difasilitasi oleh metode pembelajaran yang tepat dan sistematis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode mengajar latihan merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian luar. Penerapan metode ini tidak hanya membantu siswa dalam memahami teknik secara mendalam, tetapi juga mendorong mereka untuk aktif, kreatif, dan mandiri dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran permainan sepak bola.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penerapan metode mengajar latihan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian luar pada siswa SMP Negeri 1 Touluaan. Siswa yang diajar dengan metode ini mengalami peningkatan keterampilan lebih

tinggi dibandingkan siswa yang diajar tanpa metode tersebut. Guru pendidikan jasmani disarankan menggunakan metode mengajar latihan untuk materi teknik dasar sepak bola. Sekolah sebaiknya memfasilitasi sarana dan waktu latihan yang cukup untuk mendukung keberhasilan metode ini. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi dan tingkat kebugaran siswa.

## REFERENSI

- Abdul Rohim. (2008). Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak: Aneka Ilmu
- Agung Tri Haryanta dan Eko Sujatmiko, Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. PT. Aksarra Sinergi Media . Surakarta. 2012
- Amung ma'mun dan Yudha M. Saputra, .Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta,. 2000
- A. Sarumpaet dkk. Permainan Bola Besar, Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK, Padang, 1992
- Nugraha, Pendidikan Anak Usia Dini (Universitas Negeri Jakarta) *Journal.uny.ac.i* 2015
- Danny Mielke, Dasar-dasar Sepak bola, Pakar Raya . Bandung., 2009
- Daullu, A. E., Paturusi, A., & Saatu, Y. (2024). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Berea Tondano. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 258-263.
- Donald Ary. Luchy Cheser Jacobs dan Ashgar Razavieh, Pengantar penelitian dalam pendidikan. Arief Furchan, *Pustaka Belajar* , Yogyakarta. 2011
- Engkos Kosasih, Olahraga, teknik dan program latihan, Akademi Persindo, Jakarta, 1985.
- Kumayas, K., Pandleke, T., & Lengkong, J. (2025). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Pada peserta didik SMP Negeri 2 Kumelembuai. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(1), 191-197.
- Lipan, C., Piri, N & Pinangkaan, E. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Studi Meta Analisis. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 192-199.
- Manajang, N., Podung, B. J., & Sengkey, A.R.J (2021). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Penguasaan Gerak Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Smp Negeri 3 Tompaso. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 167-174.

PENGARUH PENERAPAN METODE MENGAJAR LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR  
MENENDANG BOLA MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN LUAR PADA SISWA SMP NEGERI 1 TOULUAAN  
Mochamad Jamiat, Dasar-dasar Permainan Sepakbola, Gramedia, Jakarta, 1982

Muctar Remmy. Olahraga Pilihan Sepak bola, Depdikbud Dikjen Dikti, P2LLPTK, Jakarta, 1992

Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Untuk SMA Kelas XII, Jilid 3. Erlangga, Jakarta. 2002

Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Untuk SMP Kelas VII , Jilid 1 Yudistira, Jakarta. 2007.

Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 231-242.

Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.

Rahantoknam, B,E. Gaya mengajar latihan adalah beberapa keputusan dalam pertemuan digeser dari guru ke siswa.