

## PENGARUH PENERAPAN GAYA MEGAJAR LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 TENGA

Gabriel Andre Igir

Universitas Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

Korespondensi: gabrielandreigir@email.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di SMP Negeri 3 Tenga. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test randomized control group design. Sampel penelitian terdiri dari 20 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan gaya mengajar latihan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam, dimana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gaya mengajar latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar menendang bola pada peserta didik.

**Kata kunci:** Gaya mengajar latihan, menendang bola, teknik dasar, sepak bola

### Abstract

*This study aims to test the effect of applying the teaching style of exercise on the improvement of basic movement skills in kicking the ball with the inside of the foot in soccer games at SMP Negeri 3 Tenga. This research uses an experimental method with a pre-test and post-test randomized control group design. The research sample consists of 20 students, divided into two groups: the experimental group, which receives the treatment using the teaching style of exercise, and the control group, which does not receive the treatment. The results of the study show that the application of the teaching style of exercise has a significant effect on improving the ability to kick the ball with the inside of the foot, with the experimental group showing better improvement compared to the control group. This study concludes that the teaching style of exercise is effective in improving the basic movement skills of kicking the ball in students.*

**Keywords:** Teaching style of exercise, kicking the ball, basic technique, soccer

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas fisik yang mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional mereka. Dalam pendidikan jasmani, salah satu cabang olahraga yang diajarkan secara luas adalah sepak bola. Sepak bola memiliki peran yang sangat penting karena selain meningkatkan kebugaran fisik, juga mengajarkan

*PENGARUH PENERAPAN GAYA MEGAJAR LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
GERAK DASAR MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 TENGA*

nilai-nilai positif seperti kerja sama, disiplin, dan sportifitas. Dalam permainan sepak bola, penguasaan berbagai teknik dasar menjadi hal yang sangat penting, di antaranya adalah teknik menendang bola. Menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah salah satu teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola, terutama untuk operan pendek, tendangan ke gawang, maupun pengendalian bola. Penguasaan teknik ini dapat meningkatkan kualitas permainan seorang pemain, baik dalam bertahan maupun menyerang. Meskipun demikian, banyak peserta didik yang masih kesulitan dalam menguasai teknik ini, yang tercermin dari hasil ujian dan tes yang belum mencapai standar Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah.

Di SMP Negeri 3 Tenga, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan benar. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik yang benar, metode pengajaran yang belum efektif, serta keterbatasan sarana dan prasarana yang ada. Metode pengajaran yang selama ini digunakan di sekolah tersebut adalah metode demonstrasi, di mana guru menunjukkan teknik yang benar dan siswa mengikuti gerakan tersebut. Meskipun metode ini bermanfaat, namun masih banyak siswa yang kesulitan untuk mengaplikasikan teknik tersebut dalam praktik. Berdasarkan permasalahan ini, peneliti merasa perlu untuk mencari solusi yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menendang bola dengan kaki bagian dalam. Salah satu metode yang diusulkan adalah gaya mengajar latihan, yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara mandiri dan individual, dengan umpan balik yang langsung dari guru. Dalam gaya mengajar ini, siswa tidak hanya mengikuti demonstrasi guru, tetapi juga diberi kesempatan untuk melakukan latihan secara berulang dengan pengawasan yang lebih terfokus.

Gaya mengajar latihan ini dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena mereka memiliki kesempatan untuk berlatih lebih intensif dan mendapatkan umpan balik yang langsung mengenai kesalahan yang mereka buat, yang memungkinkan mereka untuk memperbaiki tekniknya dengan lebih efektif. Dengan demikian, penerapan gaya mengajar latihan diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah penerapan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada peserta didik SMP

Negeri 3 Tenga. Dalam penelitian ini, peneliti akan membandingkan hasil tes kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam antara kelompok yang diberi perlakuan menggunakan gaya mengajar latihan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar olahraga, khususnya dalam teknik menendang bola pada sepak bola.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test randomized control group design. Sampel penelitian terdiri dari 20 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberi perlakuan gaya mengajar latihan, dan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional. Penelitian dilakukan selama satu bulan dengan pertemuan tiga kali seminggu.

Pada awal penelitian, kedua kelompok diberi tes awal (pre-test) untuk mengukur kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa latihan mandiri dengan umpan balik dari guru, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Setelah itu, kedua kelompok diberi tes akhir (post-test) untuk mengukur peningkatan kemampuan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji-t untuk membandingkan rata-rata skor antara kedua kelompok, setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians untuk memastikan kecocokan data.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada peserta didik SMP Negeri 3 Tenga. Data yang diperoleh dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) menunjukkan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan gaya mengajar latihan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

*PENGARUH PENERAPAN GAYA MEGAJAR LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 TENGA*

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Kemampuan Gerak Dasar Menendang Bola pada Kelompok Eksperimen

No	Pre-Test	Post-Test	Selisih (X1)
1	3	8	5
2	5	9	4
3	5	7	2
4	6	9	3
5	3	7	4
6	4	8	4
7	5	9	4
8	4	6	2
9	4	5	1
10	6	9	3

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Kemampuan Gerak Dasar Menendang Bola pada Kelompok Kontrol

No	Pre-Test	Post-Test	Selisih (X2)
1	5	7	2
2	6	6	0
3	3	5	2
4	4	5	1
5	4	4	0
6	5	6	1
7	3	3	0
8	5	4	-1
9	4	5	1
10	5	5	0

Rata-rata skor kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada kelompok eksperimen meningkat dari 4,5 pada pre-test menjadi 8 pada post-test, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 4,4 menjadi 5,4. Dari hasil ini, dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

### **Analisis Data**

Setelah memperoleh data, dilakukan analisis menggunakan uji-t untuk membandingkan perbedaan rata-rata antara kedua kelompok. Sebelum melakukan uji-t, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data menggunakan uji Lilliefors dan uji homogenitas varians untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis parametrik. Hasil uji

normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok berdistribusi normal, sementara hasil uji homogenitas varians menunjukkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen, sehingga memenuhi syarat untuk menggunakan uji t. Setelah melakukan uji-t, diperoleh nilai t-hitung sebesar 5,53, yang lebih besar dari t-tabel yang sebesar 2,101 (dengan derajat kebebasan 18 pada taraf signifikansi 0,05). Berdasarkan kriteria pengujian, jika t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam pada kelompok eksperimen.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberi perlakuan dengan gaya mengajar latihan mengalami peningkatan kemampuan yang lebih signifikan dalam teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penerapan gaya mengajar latihan memungkinkan peserta didik untuk berlatih secara mandiri dengan pengawasan dan umpan balik langsung dari guru. Hal ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperbaiki teknik mereka lebih cepat karena mereka menerima umpan balik yang spesifik mengenai kesalahan yang dilakukan.

Salah satu aspek penting dalam gaya mengajar latihan adalah pemberian umpan balik secara individual. Dalam penelitian ini, guru memberikan perhatian khusus pada setiap peserta didik, mengoreksi kesalahan yang mereka lakukan dan memberikan arahan yang jelas tentang bagaimana memperbaiki teknik menendang bola. Umpan balik yang diberikan secara langsung ini membantu siswa untuk lebih memahami dan menguasai teknik dengan lebih baik. Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya menggunakan metode demonstrasi cenderung kurang mendapatkan perhatian individual dari guru. Meskipun mereka diberi kesempatan untuk melihat demonstrasi, mereka tidak memiliki cukup waktu untuk berlatih secara mandiri dan mengoreksi kesalahan mereka. Oleh karena itu, meskipun ada peningkatan dalam kelompok kontrol, hasilnya tidak sebaik kelompok eksperimen.

Secara keseluruhan, penerapan gaya mengajar latihan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan menendang bola dengan kaki bagian dalam, yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk mempertimbangkan penerapan gaya mengajar latihan dalam mengajarkan teknik dasar olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada peserta didik SMP Negeri 3 Tenga. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan gaya mengajar latihan menunjukkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, disarankan bagi guru pendidikan jasmani untuk menerapkan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran teknik dasar sepak bola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan menendang bola. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi keterampilan olahraga, seperti motivasi siswa atau kualitas sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

#### **REFERENSI**

- Achmad Paturusi, Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. PT. Rineka Jakarta.
- Agung Tri Haryanta Dan Eko Sujatmiko, Kamus Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. PT. Aksara Sinergi Media. Surakarta.
- A. Sarumpaet Dkk, Permainan Bola Besar, Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK, Padang.
- Donald Ary, Cheser Luchy Cheser Jacobs And Asghar Razavieh, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya.
- I. L. Pasaribu Dan B. Simanjuntak, Proses Belajar Mengajar. Tarsiro, Bandung.
- Imasya Alipadie, Didaktik Metodik Pendidikan Umum, Usaha Nasional, Surabaya, 1995, Hal 100
- Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Untuk SMA Kelas XII, Jilid 3 Erlangga.
- Nurul Zuhria, Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan Teori Dan Aplikasi, Jakarta, Rineka Cipta.
- Rolos, J., Sattu, Y., & Pandaleke, T. (2024). PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR MENGGIRING BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP NEGERI 3 TONDANO. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 225-231.

Soni Nopembri, Penggunaan Gaya Mengajar “Moston” Oleh Guru Pendidikan Jasmani Di Sma Se-Kotayogyakarta, Yokyakarta.

Sudjana, Metodestatistika, Tarsito, Bandung. Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan. Bandung.

Sukatasm, Teknik Dasar Bermain Sepak Bola, Surabaya.

Wedo, D., Rambitan, M. A., & Sunkudon, D. (2024). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Peserta Didik SMA Negeri 2 Tondano. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(2), 146-151.

Wiarso, Giri. Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani