

PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP GERAK DASAR MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 MODAYAG BARAT

¹Dandi Palima., ² Yuliana Sattu., ³ Tony Pandaleke

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email Korespondensi : dandipalimana4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 1 Modayag Barat. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis statistik, di mana nilai *thitung* sebesar 8,77 melebihi *t* tabel sebesar 2,074. Artinya, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji untuk melihat normalitas dengan metode Lilliefors serta homogenitas dengan membandingkan varians kelompok. Hasilnya menunjukkan bahwa data memiliki sebaran yang normal dan varians yang homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji-t. Untuk mengukur kemampuan siswa, digunakan instrumen berupa tes keterampilan menendang bola dengan kaki bagian dalam, dengan dukungan fasilitas seperti lapangan sepak bola, bola, peluit, dan alat tulis. Penelitian melibatkan 24 siswa yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 12 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Randomized Pre-Test and Post-Test Control Group Design*. Rumusan masalah yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah apakah gaya mengajar latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh penerapan gaya mengajar latihan dapat membantu meningkatkan keterampilan dasar tersebut pada siswa SMP Negeri 1 Modayag Barat.

Kata Kunci : gaya mengajar latihan, menendang bola

Abstract

This study concludes that the use of training teaching style has a significant effect on improving the basic ability to kick the ball with the inside of the foot in the soccer game of students at SMP Negeri 1 Modayag Barat. This is proven through the results of statistical analysis, where the t-count value of 8.77 exceeds the t-table of 2.074. This means that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. Before the hypothesis testing is carried out, the data is first tested to see normality using the Lilliefors method and homogeneity by comparing group variances. The results show that the data has a normal distribution and homogeneous variance, so it meets the requirements for a t-test. To measure students' abilities, an instrument is used in the form of a kicking ball skill test with the inside of the foot, with the support of facilities such as a soccer field, ball, whistle, and stationery. The study involved 24 students who were randomly divided into two groups, namely the experimental group and the control group, each consisting of 12 people. This study uses an experimental method with a Randomized Pre-Test and Post-Test Control Group Design. The formulation of the problem to be answered in this study is whether the teaching style of training can affect the improvement of basic skills in kicking the ball with the inside of the foot. The main objective of this study is to determine how far the application of the teaching style of training can help improve these basic skills in students of SMP Negeri 1 Modayag Barat

Keywords : *training teaching style, kicking the ball..*

PENDAHULUAN

Pendidikan formal, seperti sekolah, berperan penting dalam membentuk aspek mental, spiritual, intelektual, dan fisik peserta didik. Salah satu upayanya melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, yang bertujuan mengubah perilaku siswa melalui pembelajaran yang terencana dan efektif. Sepak bola, sebagai salah satu cabang olahraga populer, diajarkan untuk meningkatkan keterampilan fisik dan sosial siswa. Tujuan permainan ini adalah mencetak gol sebanyak mungkin sambil mempertahankan gawang sendiri, dan kemenangan diraih oleh tim yang mencetak lebih banyak gol. Pendidikan jasmani juga menekankan pada pengembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan hidup sehat, serta sikap sportif dan emosional. Dalam pembelajaran di sekolah, aktivitas olahraga menjadi media penting untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, membentuk pribadi utuh dan berkarakter. Melalui pendekatan fisik seperti olahraga permainan, peserta didik diajak aktif dan berkembang secara menyeluruh sejak usia dini, baik melalui sekolah maupun lingkungan keluarga.

Hasil observasi di SMP Negeri 1 Modayag Barat menunjukkan bahwa teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam masih belum optimal. Banyak siswa belum mampu mengarahkan bola dengan tepat karena teknik dasar belum dikuasai. Tendangan yang terlalu kuat dan tidak terkontrol membuat bola mudah direbut lawan. Hal ini menunjukkan perlunya metode pembelajaran yang lebih efektif, khususnya dalam penggunaan gaya mengajar latihan. Teknik menendang dengan kaki bagian dalam sangat penting dalam sepak bola karena memberikan kontrol arah yang lebih akurat, baik untuk umpan maupun mencetak gol. Teknik ini termasuk gerak manipulatif yang merupakan bagian dari keterampilan dasar motorik. Maka dari itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai efektivitas gaya mengajar latihan dalam meningkatkan kemampuan tendangan menggunakan kaki bagian dalam agar siswa lebih terampil dan permainan lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola yang termasuk dalam gerak manipulatif. Teknik ini penting karena memberikan kontrol dan akurasi saat mengoper atau mencetak gol. Namun, efektivitas gaya mengajar latihan dalam meningkatkan kemampuan ini masih perlu dikaji lebih lanjut, karena

hasil penelitian sebelumnya belum konsisten. Pengamatan di SMP Negeri 1 Modayag Barat menunjukkan banyak siswa belum menguasai teknik ini dengan baik, seperti kesalahan posisi kaki dan arah tendangan yang melenceng. Dalam penelitian ini, gaya mengajar latihan diterapkan pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kedua kelompok diuji melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen berupa tes keterampilan menendang bola. Teknik ini mencakup sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir yang melibatkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Penilaian dilakukan berdasarkan indikator teknik dan diberikan skor (Baik, Cukup, Kurang).

Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas VII sebanyak 24 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan dengan intensitas dua kali per minggu. Instrumen yang digunakan meliputi lapangan, bola, sempritan, dan lembar penilaian. Analisis data diawali dengan uji normalitas (Lilliefors) dan homogenitas, dilanjutkan dengan uji-t menggunakan taraf signifikansi 0,05. Tujuan analisis ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan dari gaya mengajar latihan terhadap kemampuan dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar latihan terhadap kemampuan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Modayag Barat. Dua kelompok dibentuk, yakni kelompok eksperimen yang diberi perlakuan metode latihan, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Pengukuran dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan keterampilan yang diukur melalui tiga aspek: posisi awal, pelaksanaan tendangan, dan sikap akhir.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen

No Sampel	Pre-Test	Post-Test	Selisih
1	7	12	5
2	5	8	3
3	9	12	3
4	5	9	4
5	6	12	6
6	8	12	4
7	6	9	3
8	7	10	3

*PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP GERAK DASAR
MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 MODAYAG BARAT*

9	5	10	5
10	7	12	5
11	7	11	4
12	8	12	4

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol

No Sampel	Pre-Test	Post-Test	Selisih
1	7	7	0
2	5	7	2
3	8	9	1
4	6	5	-1
5	6	6	0
6	7	8	1
7	5	5	0
8	7	9	2
9	9	10	1
10	7	6	-1
11	8	10	2
12	10	12	2

Setelah dilakukan tes awal dan tes akhir, hasil rata-rata kelompok eksperimen meningkat dari 6,66 menjadi 10,75, dengan gain score rata-rata sebesar 4,08. Sementara kelompok kontrol meningkat dari 7,08 menjadi 7,83, dengan gain score rata-rata hanya sebesar 0,75. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dibanding kelompok kontrol.

Tabel 3. Statistik Gains Score Kedua Kelompok

Kelompok	Rata-rata	SD	Varsians
Eksperimen	4,08	0,9962	0,9924
Kontrol	0,75	0,9653	0,9318

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 8,77 lebih besar dari ttabel sebesar 2,074 pada taraf signifikansi 0,05. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal ini membuktikan bahwa metode mengajar latihan efektif meningkatkan kemampuan dasar menendang bola.

Metode mengajar berbasis latihan memberikan peluang bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan melalui latihan yang berulang dan terstruktur. Dengan

penggunaan kartu tugas, siswa lebih bertanggung jawab dan mandiri dalam pelaksanaan tugas latihan. Peningkatan signifikan yang terjadi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik menendang bola.

KESIMPULAN

Penggunaan gaya mengajar latihan terbukti secara nyata mampu meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam menendang bola dengan kaki bagian dalam. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik, di mana thitung mencapai 8,77 dan melebihi nilai ttabel sebesar 2,074 pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 22. Karena thitung lebih besar dari ttabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya, gaya mengajar latihan membawa pengaruh signifikan dalam peningkatan teknik dasar permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus MAhendra, Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani, Depdiknas, Jakarta, 2004, Hal. 17
- Muhammad, Tri Santoso. Gaya Mengajar Guru PJOK Menurut Moston Dengan Gaya Komando dan Inklusi Pada Kelas Atas SDN Gugus IV Kecamatan Wates Kulon Progo. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta 2018*, Hal.18.
- Agung Tri Haryanta dan Eko Sujatmiko, Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. PT. Aksarra Sinergi Media. Surakarta. 2012. Hal 185.
- Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Untuk SMA Kelas XII, Jilid 3. Erlangga. Jakarta. 2002. Hal. 1. <https://pastiguna.com/teknik-dasar-sepak-bola/>
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. Kemampuan Gerak Dasar. Diakses melalui: <https://mithayani.wordpress.com>.
- Harrow. Gerak Dasar. Diakses melalui: <http://abstrak.ta.uns.ac.id> <https://adoc.pub/bab-ii-kajian>
- Donald Ary, Cheser Luchy Cheser Jacobs and Asghar Razavieh, Pengantar Penelitian dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya, 1982, Hal. 356
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung. 2011. hal.117
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung. 2011. hal. 118.
- Sudjana, Metode Statistik Edisi IV. Tarsito Bandung, 1986, Hal. 250. Hal 465