



PENGARUH MODEL PENGAJARAN DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRA WIJAYA

THE EFFECT OF THE TEACHING MODELS AND THE PHYSICAL FITNESS TO FOOTBALL SKILLS IN PUTRA WIJAYA FOOTBALL SCHOOL

Faridatul 'Ala

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara

E-mai: farid_20014@yahoo.co.id

INFO ARTIKEL

Koresponden

Faridatul 'Ala

farid_20014@yahoo.co.id

Kata kunci:

model pengajaran, kebugaran, jasmani, teknik dasar, sepakbola

hal: 10- 19

ABSTRAK

Ada beberapa model pengajaran yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola, diantaranya melalui model inquiry dan model reciprocal. Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh model pengajaran mana yang lebih baik dan bagaimana pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar pada sekolah sepakbola Putra Wijaya (PW) pada kelompok usia 11 - 12 tahun yang berjumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Soccer Battery test (passing, shooting, dribbling, control) digunakan untuk mengukur keterampilan teknik dasar sepakbola. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan anava dua jalur, dan dilanjutkan dengan uji tukey. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan antara kelompok yang diberi model pengajaran reciprocal dan model pengajaran inquiry ($Q_h = 0.46 < Q_t = 2,95$), (2) Pada tingkat kebugaran jasmani tinggi, model pengajaran reciprocal lebih efektif dari pada model pengajaran inquiry untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola ($Q_h = 7.93 > Q_t = 3.13$), (3) Pada tingkat kebugaran jasmani rendah, model pengajaran inquiry lebih efektif dari pada model pengajaran reciprocal untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola ($Q_h = 6.57 > Q_t = 3,13$), (4) Terdapat interaksi antara model pengajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil keterampilan teknik dasar sepakbola ($F_{hitung} = 52.74 > F_{tabel} = 4,08$).

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Correspondent: Faridatul 'Ala <i>farid_20014@yahoo.co.id</i></p> <p>Keywords: <i>teaching model, fitness, physical, basic technique, football</i></p> <p>page: 10 - 19</p>	<p><i>There are some teaching models that can be used to implement capability of basic techniques in football such as inquiry model and reciprocal model. This research is containing purposes to see the effect of teaching models and the physical fitness towards capability of basic techniques in football. The population of this research was all athlete who registered at football Putra Wijaya (PW) of age 11 - 12, totally 44 students. The sampling techniques used was total sampling. The TKJI used to measure the physical fitness. The soccer battery test (shooting, passing, dribbling, control) used to measure capability of basic techniques in football. The analysis of data with two way anava, and then continued with tukey test. Result of data analysis indicated that : (1) There is difference capability of basic techniques in football being trained in the teaching models ($Q_h = 0.46 < Q_t = 2,95$), (2) In the high category of the physical fitness, toward capability basic techniques in football of the group being trained in the reciprocal model was higher ($Q_h = 6.57 > Q_t = 3,13$) than those trained by the inquiry model, (3) In the low category of the physical fitness, toward capability basic techniques in football of the group being trained in the inquiry model was higher ($Q_h = 7,93 > Q_t = 3,13$) than those trained by the reciprocal model, (4) There are interaction between the teaching models with the physical fitness toward the basic techniques in football ($F_{hitung} = 52.74 > F_{tabel} = 4,08$).</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2017 JMP. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia. Aksi para bintang lapangan yang memukau, persaingan yang sengit, serta gol-gol spektakuler menjadi dayatarik bagi para penggemar bola (Saraswati, 2013: 5). Dayatarik tersebut dapat terlihat dari lincahnya gerakan-gerakan teknik yang disuguhkan oleh para pemain, sehingga gol cantik menjadi tontonan yang menarik. Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik merupakan persyaratan agar atlet dapat bermain cantik.

Berdasarkan hal tersebut, maka pembinaan prestasi sangat dibutuhkan. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memunculkan prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, dan insan-insan olahraga.

Dalam sepakbola *modern*, profesi pelatih selalu menjadi sorotan utama dalam kiprah pencapaian prestasi suatu tim. Tuntutan industri sepakbola yang menginginkan prestasi setiap saat membuat melatih tergolong pekerjaan dengan tingkat stress tinggi. Profesi yang profesional sebagai pelatih menurut Putera (2010: 96) adalah memiliki komponen “melatih, memberi perhatian, mengajar, mengorganisir, memberi contoh dan meningkatkan”. Dengan demikian maka tim yang handal ditopang oleh para pemain handal, sedangkan pemain handal dicetak oleh pengajar yang handal.

Atlet yang handal lahir melalui proses yang panjang, tidak didapatkan secara instan. Oleh karena itu, kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat berpengaruh. Pengetahuan tersebut termasuk teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihan, strategi latihan, psikologi dan hal mendetail lainnya tentang cabang olahraga. Hal ini seperti yang dikemukakan Harsono (1988: 7) “Tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pengajarnya”.

Dalam situasi latihan, pengajar adalah pelatih dan peserta ajar adalah atlet. Menurut Rusman, (2012: 1) “pembelajaran merupakan suatu sistem, yang terdiri dari atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain komponen tersebut meliputi : tujuan, metode dan evaluasi”. Dimana keempat komponen pembelajaran harus diperhatikan oleh pengajar dalam memilih dan menentukan model-model pembelajaran apa yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran dalam situasi latihan erat kaitan dengan pengajaran baik secara kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Berdasarkan beberapa komponen tersebut, maka tujuan harus ditetapkan. Penggunaan model pendekatan latihan, serta proses evaluasi dapat memberikan penampilan yang terbaik untuk atlet.

Gaya mengajar menurut Mosston (2002) yaitu; “a) gaya komando (*Command Style*), b) gaya latihan (*Practice Style*), c) gaya *reciprocal* (*Reciprocal Style*), d) gaya periksa sendiri (*Self-Check Style*), e) gaya inklusi (*Inclusion Style*), f) gaya penemuan terpimpin (*Guided-Discovery Style*), g) gaya divergen (*Divergent Style*), dan h) gaya program individual (*Individual Program-Learner’s Design*)”. Konsep model pengajaran bisa dipakai secara umum, bukan hanya dalam pembelajaran saja, bahkan dalam proses penyampaian materi latihan teknik sepakbola, konsep tersebut dapat dipakai. Berdasarkan analisis terhadap tindakan-tindakan saat melatih sepakbola, bentuk desain penyampaian materinya sesuai dengan konsep *reciprocal* dan *inquiry*. Berdasarkan hal tersebut maka pendekatan yang dilakukan dalam latihan keterampilan bermain sepakbola, di antaranya adalah melalui model pengajaran *reciprocal* dan model pengajaran *inquiry*.

Pada gaya *reciprocal*, kelas diorganisir dan dikondisikan dalam peran-peran tertentu (dibagi menjadi dua kelompok), ada peserta didik/atlet yang berperan sebagai pelaku, dan sebagai *observer* (pengamat) terhadap aktivitas yang dilakukan oleh kelompok pelaku, sedangkan pengajar sebagai fasilitator. Kelompok atlet yang bertindak sebagai *observer* mengamati tampilan/aktivitas yang dilakukan oleh temannya (pelaku) dengan membawa lembar observasi (pengamatan) yang telah disusun oleh pengajar, selanjutnya *observer* tersebut mengevaluasi tampilan dari kawannya yang bertindak sebagai pelaku. Dalam hal ini evaluasi dilakukan oleh peserta didik/atlet sendiri secara bergantian.

Pembelajaran *inquiry* menurut Ngalimun (2013: 33) adalah “suatu strategi yang membutuhkan siswa menemukan sesuatu dan mengetahui bagaimana cara

memecahkan masalah dalam suatu penelitian ilmiah". Cara penyajian pelajaran dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk menemukan informasi dengan atau tanpa bantuan pengajar serta mengembangkan sikap dan keterampilan yang memungkinkan mereka menjadi pemecah masalah yang mandiri.

Faktor lain yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar sepakbola adalah tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran menurut Harisenjaya (1993: 1) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan".

Atlet sepakbola yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi tentunya akan mempengaruhi penampilannya dalam setiap *event-event* yang dilakoninya. Tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai keputusan yang maksimal, tidak saja ditandai dengan penampilan yang baik secara fisik, tetapi juga mental dan emosi. Selanjutnya jika tingkat kebugaran jasmani atlet itu rendah, tentu akan berpengaruh pada setiap gerakan yang akan dilakukannya. Hal ini berarti tingkat kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik sepakbola seseorang. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, akan dapat menjalankan pekerjaan yang sukar atau berat dengan hanya memerlukan waktu singkat, dibandingkan dengan orang yang kebugaran jasmaninya kurang. Dengan demikian seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Pemilihan model mengajar yang tepat akan menentukan dalam pencapaian tujuan latihan. Model mengajar yang diterapkan oleh pengajar, diduga merupakan faktor yang sangat mempengaruhi keterampilan teknik dasar sepakbola atlet di SSB Putra Wijaya. Dalam hal ini, diperlukan suatu penelitian yang mempersoalkan tentang model pengajaran, tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Wijaya. Melalui uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Model pengajaran dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya".

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui perbedaan model pengajaran dan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola atlet sepakbola SSB Putra Wijaya. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan tentang:

1. Perbedaan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Wijaya antara kelompok yang diberikan model pengajaran *reciprocal* dengan kelompok model pengajaran *inquiry*.
2. Perbedaan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Wijaya antara kelompok yang diberikan model pengajaran *reciprocal* dengan kelompok model pengajaran *inquiry* pada tingkat kebugaran jasmani tinggi.
3. Perbedaan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Wijaya antara kelompok yang diberikan model pengajaran *reciprocal* dengan kelompok model pengajaran *inquiry* pada tingkat kebugaran jasmani rendah.
4. Interaksi antara model pengajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola atlet sepakbola SSB Putra Wijaya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment*, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan perlakuan model pengajaran yang diberikan terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola SSB Putra Wijaya digunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan analisis kuantitatif. Sedangkan keterampilan teknik dasar sepakbola dengan pendekatan analisis kuantitatif melalui *soccer battery test*. Setelah itu akan dilanjutkan *experiment* dengan rancangan faktorial 2x2 dan dilanjutkan dengan uji Tukey. Eksperimen faktorial adalah eksperimen yang semua (hampir semua) taraf sebuah faktor tertentu dikombinasikan dengan semua (hampir semua) taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen itu. (Sudjana,1991:109).

Penelitian dilakukan di lapangan sepakbola Batalyon di tempat SSB Putra Wijaya melakukan latihan. Waktu pelaksanaan dimulai pada tanggal 14 Januari 2015 sampai dengan 13 Februari 2015. Pelaksanaan perlakuan dalam penelitian ini berlangsung selama empat minggu dengan empat kali pertemuan setiap minggunya. Latihan dilaksanakan pada hari senin, selasa, kamis dan jum'at pada pukul 15.00 WIB kelompok *reciprokal* dan pada pukul 16.30 wib kelompok *inquiry*. Kemudian dilakukan pembahasan mengenai hasil analisis statistik tersebut. Pembahasan ini ditujukan untuk memberikan arti terhadap hasil analisis yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada 9 (sembilan) kelompok sampel yang skor model pengajaran perlu dideskripsikan secara terpisah. Berikut disajikan deskripsi data tingkat kebugaran jasmani dan data model engajaran sampel dari delapan kelompok tersebut. Berikut disajikan deskripsi data sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani

Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel atlet SSB Putra Wijaya diperoleh data tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut: skor tertinggi 21, skor terendah 7, dan jarak pengukuran (*range*) 14. Berdasarkan kelompok data tingkat kebugaran jasmani diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 14.36 nilai tengah (*median*) 15.5, nilai sering muncul (*mode*) 18, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,08.

2. Hasil Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola yang Diberi Model Pengajaran reciprocal (Kelompok A₁)

Data hasil pengukuran keterampilan teknik dasar sepakbola dalam kelompok ini terdiri dari 22 orang (n = 22). Skor tertinggi 242.33 skor terendah 156.61, dan jarak pengukuran (*range*) 85.72. Berdasarkan kelompok data kelompok model *reciprocal* diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 200.71, nilai tengah (*median*) 199.59, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 26.56.

3. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola yang Diberi Model Pengajaran Inquiry (Kelompok A₂)

Data hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini yang terdiri dari 2 kelompok yang berjumlah 22 orang (n = 22). Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut: skor tertinggi 214.49, skor terendah 184.77, dan jarak pengukuran (*range*) 29,72. Berdasarkan kelompok data kelompok model *inquiry* diperoleh nilai rata-rata

(*mean*) 199.29, nilai tengah (*median*) 199.5, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 10,58.

4. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok B₁)

Data hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini berjumlah 22 orang ($n = 22$) dengan skor tertinggi 242.33 skor terendah 200.85, dan jarak pengukuran (*range*) 41.47. Berdasarkan kelompok data kelompok yang diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 217.03, nilai tengah (*median*) 214.62, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 11.04.

5. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok B₂)

Data hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini yang terdiri dari 22 orang ($n = 22$) dengan skor tertinggi 198.26, skor terendah 156.61, dan jarak pengukuran (*range*) 41.65. Berdasarkan kelompok data kelompok yang diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 182.97, nilai tengah (*median*) 184.60, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9.42.

6. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang diberi Model Pengajaran Reciprocal dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A₁B₁)

Data hasil pengukuran keterampilan teknik dasar sepakbola dalam kelompok ini terdiri dari 11 orang sampel ($n = 11$). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut: skor tertinggi 242.33, skor terendah 214.75, dan jarak pengukuran (*range*) 27.57. Berdasarkan kelompok data kelompok yang diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 225.28, nilai tengah (*median*) 221.46, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9.13.

7. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberikan Model Pengajaran Reciprocal dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok A₁B₂)

Data hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini terdiri dari 11 orang sampel ($n = 11$). Berdasarkan analisis data diperoleh data sebagai berikut: skor tertinggi 184.43, skor terendah 156.61, dan jarak pengukuran (*range*) 27.82. Berdasarkan kelompok data kelompok yang diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 176.13, nilai tengah (*median*) 177.14, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 8.34.

8. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberikan Model Pengajaran Inquiry dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A₂B₁)

Data hasil pengukuran keterampilan teknik dasar sepakbola sampel dalam kelompok ini sebanyak 11 orang sampel ($n = 11$). Diperoleh data sebagai berikut: skor tertinggi 214.49, skor terendah 200.85, dan jarak pengukuran (*range*) 13.64. Berdasarkan kelompok data kelompok yang diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 208.78, nilai tengah (*median*) 207.46, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4.79.

9. Hasil Pengaruh Kelompok yang Diberikan Model Pengajaran Inquiry dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok A₂B₂)

Data hasil pengukuran keterampilan teknik dasar sepakbola dalam kelompok ini terdiri dari 11 orang sampel (n = 11). Data diperoleh sebagai berikut: skor tertinggi 198.26, skor terendah 184.77, dan jarak pengukuran (*range*) 13.49. Berdasarkan kelompok data kelompok yang diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 189.80, nilai tengah (*median*) 188.71, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3.75.

Pembahasan

1. Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Yang Diberikan Dengan Model Pengajaran Reciprocal Hasilnya Lebih Besar daripada Model Pengajaran Inquiry

Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa model pengajaran kelompok yang dilatih dengan model *reciprocal* (A₁) hasilnya lebih besar daripada yang dilatih dengan model *inquiry* (A₂), diterima. Rerata skor model pengajaran Sampel kelompok A₁ = 200.71 lebih besar dari rerata skor model pengajaran kelompok A₂ = 199.29 ($Q_h = 0.46 < Q_t = 2,95$).

Memilih model pengajaran menjadi hal penting dalam usaha meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Hal ini dikarenakan, efektifitas melalui model latihan dapat mengoptimalkan prestasi motorik olahraga. Agar prestasi dapat tercapai, maka di dalam model pembelajaran tersebut harus sesuai dengan ilmu dan prinsip latihan. Dengan demikian perencanaan dalam program latihan harus diperhatikan secara baik. Menurut Syah (2009:32) mengenai model pembelajaran "model pembelajaran diperlukan untuk menyusun teori atau hipotesis dalam pembelajaran". Berdasarkan hal itu, model pembelajaran berguna sebagai alat komunikasi bagi guru sekaligus sebagai petunjuk dalam merencanakan aktivitas dan pengelolaan pembelajaran selanjutnya.

Model pengajaran model *reciprocal* menekankan pada kemampuan timbal balik dalam kelompok, sedangkan *inquiry* menekankan pada kemampuan individual. Hanya saja masing-masing dari model pembelajaran memiliki kelemahan dan kelebihan. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan cabang olahraga bermain yang kompleks dimana dimainkan oleh dua tim, bertahan dan penyerang.

Keberhasilan penggunaan model pembelajaran sangat tergantung pada kemampuan guru dalam menganalisa materi, dan mampu mengkreasikan materi tersebut dalam berbagai variasi-variasi latihan yang berbeda. Dengan demikian kedua rangkaian ini pun secara langsung akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola, model pengajaran *reciprocal* hasilnya lebih besar.

2. Pada Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi, Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola yang Diberi Model Pengajaran Reciprocal Hasilnya Lebih Besar daripada Kelompok Dengan Model Pengajaran Inquiry

Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa pada tingkat kebugaran jasmani tinggi, model pengajaran kelompok yang dilatih dengan model *reciprocal* (A₁B₁) hasilnya lebih besar daripada model pengajaran *inquiry* (A₂B₁), diterima. Rerata skor model pengajaran Sampel kelompok A₁B₁ = 200.17 secara signifikan lebih besar daripada skor model pengajaran kelompok A₂B₁ = 199.29 ($Q_h = 6,57 > Q_t = 3.13$).

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik tentu dibutuhkan latihan (*exercise*) dalam hal ini adalah olahraga. Dalam latihan kebugaran jasmani ada beberapa aspek atau komponen yang dapat dilatih. Masing-masing komponen tersebut mempunyai latihan tersendiri namun mempunyai keterkaitan satu dengan yang lain. Komponen-komponen tersebut dapat kita latih sesuai dengan olahraga yang kita tekuni atau bidang pekerjaan masing-masing. Memperkirakan dan menganalisa suatu teknik yang dimiliki bukan lah hal yang mudah. Hal ini hanya dapat dilakukan oleh seorang atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Dengan demikian maka keterampilan teknik dasar pun akan dapat mudah dipelajari dan dilaksanakan, tentunya melalui proses-proses latihan. Sehingga model pengajaran *reciprocal* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan model *inquiry*.

3. Pada Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah, Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Yang Diberi Model Pengajaran Inquiry Hasilnya Akan Lebih Tinggi Besar Daripada Kelompok yang Diberi Model Pengajaran Reciprocal

Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada tingkat kebugaran jasmani rendah, model pengajaran yang dilatih dengan model pengajaran *inquiry* (A_2B_2) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan model *reciprocal* (A_1B_2), diterima. Rerata skor model pengajaran *inquiry* kelompok $A_2B_2 = 189,80$ secara signifikan lebih tinggi dengan skor model *reciprocal* Sampel kelompok $A_1B_2 = 176,13$ ($Q_h = 6,57 > Q_t = 3,13$).

Kebugaran jasmani akan mempengaruhi keterampilan seseorang pada persoalan teknikal dan kondisi fisik yang prima. Orang yang berbakat secara fisik dapat menampilkan potensi luar biasa dan penampilan kegiatannya butuh otot besar, otot kecil, koordinasi mata tangan, dalam hal ini berkaitan dengan motorik dalam bidang olahraga. Seorang atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, cenderung susah memiliki pemahaman konsep mengenai teknik dasar yang baik. Pengembangan teknik dasar akan berjalan lambat, hal ini dikarenakan kecenderungan atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah hanya akan latihan seperti yang diperintahkan oleh pelatih, dan tidak mampu mengikuti latihan sesuai dengan peningkatan intensitas, mereka cenderung kelelahan dan tidak mampu mengikutinya. Pada model latihan *inquiry* anak-anak dituntut untuk dapat menganalisa dan melakukan sendiri setiap materi yang di berikan pelatih. Sehingga dalam situasi ini kontrol diri anak akan sangat besar. Anak-anak yang memiliki motivasi yang tinggi dapat diandalkan untuk meningkatkan keterampilan ataupun kebugaran jasmani. Sebaliknya anak yang memiliki motivasi rendah berlatih hanya sekedar saja, tanpa memacu kemampuan maksimalnya.

4. Terdapat Interaksi antara Model Pengajaran dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara model pengajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap model pengajaran diterima. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara model pengajaran dan tingkat kebugaran jasmani dalam pengaruhnya terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola diterima. Karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 52,74 > F_{tabel} = 4,08$. Hal ini berarti bahwa model pengajaran Sampel ditentukan oleh interaksi antara model pengajaran yang

digunakan dan tingkat kebugaran jasmani Sampel yang mengikuti proses latihan tersebut.

Tujuan latihan yang jelas dan tepat akan membantu dalam merencanakan kegiatan latihan, salah satunya adalah membantu penggunaan variasi latihan. Model pengajaran yang diberikan dapat melalui *inquiry* maupun *reciprocal*. Melalui pendekatan latihan ini, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet. Setelah keterampilan teknik dasar dimiliki oleh seseorang, maka faktor lain yang menunjang adalah tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan mampu melakukan teknik dengan baik. Hal ini pun akan berdampak kepada keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Disebabkan karena tingkat kebugaran jasmani seseorang yang berada tinggi cenderung akan melakukan sesuatu sesuai dengan kebutuhan dalam kondisi pertandingan, dalam artian mereka akan berusaha melakukan tindakan keterampilan teknik yang baik. Bertitik tolak dari penjelasan di atas dapat diduga bahwa terdapat interaksi antara model pengajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Oleh karena itu pada tingkat kebugaran jasmani tinggi peningkatan keterampilan teknik dasar yang di beri model pengajaran *reciprocal* lebih besar daripada kelompok yang diberi model pengajaran *inquiry*. Sedangkan pada tingkat kebugaran jasmani rendah peningkatan keterampilan teknik dasar atlet sepakbola yang diberi model pengajaran *inquiry* lebih besar daripada kelompok yang diberi model pengajaran *reciprocal*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa model pengajaran *inquiry* dan model pengajaran *reciprocal* sama-sama dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Namun demikian, bila dilihat besarnya peningkatan dari masing-masing model pengajaran yang diterapkan, model *reciprocal* lebih besar peningkatannya bila dibandingkan model *inquiry*. Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan perhitungan bagi pelatih (instruktur), atlet SSB Putra Wijaya dan insan olahraga.

Setelah melakukan penelitian ini, setiap latihan yang dilakukan hendaknya ditunjang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, karena latihan adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan disusun secara sistematis yang akan dilakukan secara kontiniu, untuk itu dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena merupakan potensial seseorang untuk menetapkan tujuan, mengadakan penyesuaian, berpikir secara rasional dalam mengatasi berbagai persoalan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih (instruktur) serta masyarakat dituntut untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing model pengajaran (*inquiry* dan *reciprocal*). Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing model pengajaran, pelatih (instruktur) serta masyarakat olahraga dapat menganalisa kebutuhan dari masing-masing individu. Namun terlepas dari hasil penelitian ini, masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi dalam peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola. Faktor-faktor tersebut dapat terjadi secara internal dan eksternal terhadap analisa kebutuhan, baik secara individual maupun kelompok. Dengan demikian maka penting bagi insan sepakbola untuk menambah wawasan dan pengetahuan,

agar faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut dapat diketahui. Karena dalam pembinaan prestasi ilmu dan teknologi selalu bertambah, serta kondisi di lapangan pun akan beragam. Maka dibutuhkan kerjasama bagi berbagai pihak agar prestasi sepakbola dapat diciptakan dimasa yang akan datang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh, maka peneliti menyarankan bahwa: pelatih (instruktur), dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola secara efektif Sampel hendaknya menggunakan model pengajaran *reciprocal*, karena metode ini dapat dengan mudah untuk mengontrol kemajuan tekknik maupun kondisi fisik. Atlet Putra Wijaya yang ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola secara efektif hendaknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, karena tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat mempengaruhi jalannya latihan sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, jenis kelamin sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

Catatan: artikel ini disusun berdasarkan Tesis penulis dengan Pembimbing I Prof. Dr. Gusril, M. Pd dan Pembimbing II Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram

DAFTAR PUSTAKA

- Saraswati, Desi dan Jho Juanda. 2013. *Fakta Sepakbola Dunia*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Grup)
- Putera, Ganasha. 2010. *Panduan Sepakbola 6-14 Tahun: Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Villa Pamulang: PT Visi Gala 2000
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Rusman. 2012. *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Mosston, M and Ashwort, S. 2002. *Teaching Physical Education- 5th ed*. New York: McMillan College Publishing.
- Ngalimun. 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Harisenjaya,R.S. 1993. *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama
- Sudjana. 1991. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Syah, Darwyan. 2009. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Diadit Media

=====