

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

**TESIS**



**Oleh**

**FARIDATUL 'ALA  
NIM : 1203615**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## ABSTRACT

**Faridatul 'Ala. 2015. The Effect of The Teaching Models and The Physical Fitness to Football Skills in Putra Wijaya Football School. Thesis. Graduate Program of State University of Padang.**

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 ( $F_{hitung} = 52,74 > F_{tabel} = 4,08$ ).

## ABSTRAK

**Faridatul 'Ala. 2015. Pengaruh Model Pengajaran dan Tingkat Kebugaran jasmani Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.**

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*.

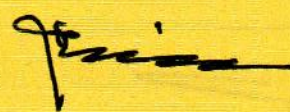
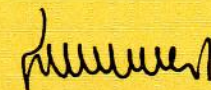
Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan antara kelompok yang diberi model pengajaran *reciprocal* dan model pengajaran *inquiry* ( $Q_h = 0.46 < Q_t = 2,95$ ), (2) Pada tingkat kebugaran jasmani tinggi, model pengajaran *reciprocal* lebih efektif daripada model pengajaran *inquiry* 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 daripada 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 ( $F_{hitung} = 52.74 > F_{tabel} = 4,08$ ).

# PERSETUJUAN AKHIR TESIS

TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN

Mahasiswa : *Faridatul Ala*

NIM. : 1203615

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> Pembimbing I		29/09 15
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing II		20/9. 2015

Direktur Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Padang


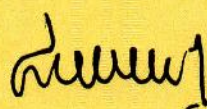
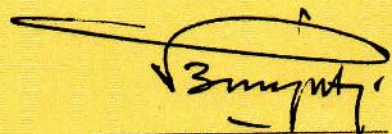

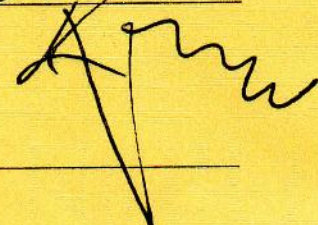
  
Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.  
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi

  
Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.  
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

---

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Ketua)	 _____
2	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Sekretaris)	 _____
3	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Anggota)	 _____
4	<u>Dr. Erizal Nurmai, M.Pd.</u> (Anggota)	 _____
5	<u>Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd.</u> (Anggota)	 _____

Mahasiswa

Mahasiswa : *Faridatul Ala*  
NIM. : 1203615  
Tanggal Ujian : 3 - 6 - 2015

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“PENGARUH MODEL PENGAJARAN DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRA WIJAYA”**, adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim pembimbing/ Tim Promotor.
3. Didalam Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 11 Mei 2015  
Saya yang Menyatakan



Faridatul 'Ala  
1203615/ 2012

## KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul Pengaruh Model pengajaran dan Tingkat kebugaran jasmani Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya. Shalawat beriring salam disampaikan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia di dunia ini maju dengan teknologi dan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Tujuan tesis ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPS) Universitas Negeri Padang. Bersamaan dengan itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih pada pihak yang telah membantu penyelesaian tesis ini:

1. Direktur PrograM Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun proposal tesis ini.
3. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai Pembimbing II yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun proposal tesis ini.
4. Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO, Dr. Erizal Nurmai, M,Pd, dan Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd, sebagai dosen kontributor yang telah memberi saran dan bantuan dalam menyusun tesis ini.

5. Kepada Dosen-dosen mata kuliah sepakbola FIK UNP yang telah memberikan bantuan, saran, doa dan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.
6. Kepada Pelatih-pelatih Sekolah Sepakbola Putra Wijaya yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Pengurus Sekolah Sepakbola Putra Wijaya yang membantu pengambilan data dan Anggota yang menjadi sampel penelitian.
8. Kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan moril dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian.

Akhir kata, hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga penulisan ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridhoNya serta berguna bagi yang membaca, *amin yaa robbal'alamin*.

Padang, 11 Mei 2015

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	13
D. Perumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian .....	14
F. Manfaat Penelitian .....	15
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	17
1. Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola .....	17
a. Pengertian Teknik Dasar .....	17
b. Beberapa Teknik Dasar Sepakbola .....	18
1). <i>Shooting</i> .....	18
2). <i>Dribbling</i> .....	21
3). <i>Passing</i> .....	23
4). <i>Ball Control</i> .....	26
c. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola .....	29
2. Hakikat Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> .....	31

a.	Pengertian Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> .....	31
b.	Sasaran Pengajaran Model <i>Reciprocal</i> .....	32
c.	Akibat Adanya Interaksi Sosial antara Atlet dengan Pasangannya .....	33
d.	Peranan Pengajar Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> .....	33
e.	Hal-hal yang dilakukan Pengajar sesudah Pembelajaran .....	33
f.	Hal yang perlu ditekankan kepada pengamat .....	34
g.	Kelebihan Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> .....	34
h.	Kelemahan Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> .....	35
i.	Kegiatan Pengajaran <i>Reciprocal</i> .....	35
3.	Hakikat Model Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	36
a.	Pengertian Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	36
b.	Ciri-ciri Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	38
c.	Tujuan Model Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	38
d.	Sasaran Kognitif Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	39
e.	Peranan Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	39
f.	Kondisi-Kondisi Umum Sebagai Syarat Bagi Timbulnya Kegiatan Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	41
g.	Peranan Pengajar Dalam Menciptakan Kondisi Pembelajaran Dengan Metode Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	41
h.	Proses Pembelajaran dengan Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	43
i.	Kelebihan penggunaan Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	44
j.	Kelemahan penggunaan Pengajaran <i>Inquiry</i> .....	44
k.	Kegiatan Pembelajaran <i>Inquiry</i> .....	44
l.	Perbedaan Model <i>Reciprocal</i> dan <i>Inquiry</i> .....	46
4.	Tingkat Kesegaran Jasmani.....	47
a.	Pengertian Tingkat Kebugaran Jasmani .....	47
b.	Komponen Tingkat Kebugaran Jasmani dalam Sepakbola .....	49

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani .....	52
B. Kerangka Pemikiran .....	55
C. Hipotesis.....	62
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	63
B. Validitas Rancangan Penelitian.....	64
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	66
D. Populasi dan Sampel .....	67
E. Definisi Operasional .....	67
F. Rancangan Penelitian .....	69
G. Perlakuan Penelitian .....	71
H. Pengembangan Instrumen .....	73
I. Teknik Pengumpulan Data.....	91
J. Teknik Analisis Data.....	91
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	93
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians.....	106
C. Pengujian Hipotesis.....	109
D. Pembahasan.....	113
E. Keterbatasan Penelitian .....	121
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	123
B. Implikasi.....	123
C. Saran.....	125
<b>Daftar Rujukan .....</b>	<b>127</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>130</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Gaya Mengajar <i>Reciprocal</i> Dalam Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola .....	35
2. Gaya Mengajar <i>Inquiry</i> Dalam Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola .....	45
3. Perbedaan Gaya Mengajar <i>Reciprocal</i> dan <i>Inquiry</i> Dalam Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....	46
4. Kerangka Pemikiran.....	61
5. Rancangan Faktorial 2 x 2.....	63
6. Distribusi Populasi .....	67
7. Rancangan Faktorial 2 x 2 dengan Pembagian Setiap Sel .....	70
8. Rancangan Faktorial 2 x 2 dengan Pembagian Setiap Sel Matching.....	70
9. Tabel nilai TKJI .....	85
10. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10-12 Tahun Putra ..	85
11. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Wijaya .....	94
12. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberi Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> (Kelompok A <sub>1</sub> ).....	95
13. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberi Model Pengajaran <i>Inquiry</i> (Kelompok A <sub>2</sub> ) .....	97
14. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok B <sub>1</sub> ).....	98
15. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok B <sub>2</sub> ).....	99

16. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang diberi Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> Dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok $A_1B_1$ ).....	101
17. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok $A_1B_2$ ) .....	102
18. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran <i>Inquiry</i> dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok $A_2B_1$ ).....	103
19. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok $A_2B_2$ ).....	105
20. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Model pengajaran dari Rancangan Penelitian.....	107
21. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian .....	108
22. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....	109
23. Hasil Anava Tahap Lanjut dengan Uji Tukey.....	111

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani .....	94
2. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberi Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> (Kelompok A <sub>1</sub> ) .....	96
3. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberi Model Pengajaran <i>Inquiry</i> (Kelompok A <sub>2</sub> ) .....	97
4. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok B <sub>1</sub> ) .....	99
5. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok B <sub>2</sub> ).....	100
6. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang diberi Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> Dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> ) .....	101
7. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran <i>Reciprocal</i> dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> ).....	102
8. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran <i>Inquiry</i> dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> ).....	104
9. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model pengajaran <i>Inquiry</i> dengan Kategori Tingkat kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> ) .....	106

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Shooting</i> .....	20
2. Pelaksanaan <i>Dribbling</i> .....	23
3. Pelaksanaan <i>Passing</i> .....	26
4. Pelaksanaan <i>Ball Control</i> .....	29
5. Lari 60 Meter .....	76
6. Posisi Tangan Gantung Angkat Tubuh 60 detik .....	77
7. Pelaksanaan Gantung Angkat Tubuh 60 detik .....	78
8. Awalan dan Posisi Tangan Baring Duduk .....	80
9. Pelaksanaan Baring Duduk .....	80
10. Awalan Tangan Loncat Tegak .....	82
11. Pelaksanaan Loncat Tegak .....	83
12. Pelaksanaan Start lari 1200 Meter .....	84
13. Finish Start Lari 1200 Meter .....	85
14. Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i> .....	87
15. Pelaksanaan Tes <i>Dribbling</i> .....	88
16. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> .....	90

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	130
2. Validitas Variabel.....	131
3. Reabilitas Variabel .....	139
4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Pembagian Kelompok .....	145
5. Matching Kelompok Kebugaran Jasmani .....	148
6. Perbedaan Model Latihan.....	150
7. Satuan Latihan Model <i>Reciprocal</i> dan <i>Inquiry</i> .....	152
8. Program Satuan Latihan .....	156
9. Analisis Deskripsi Data Penelitian.....	172
10. Deskripsi Data Hasil Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....	174
11. Uji Persyaratan ANAVA.....	175
12. Penghitungan Hipotesis.....	186
13. Dokumentasi.....	192
14. Surat Izin Penelitian .....	201
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	202



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia. Aksi para bintang lapangan yang memukau, persaingan yang sengit, serta gol-gol spektakuler menjadi daya tarik bagi para penggemar bola (Saraswati, 2013: 5). Daya tarik 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. Bukan hal itu saja, keterampilan teknik yang baik dapat mengantarkan tim untuk memenangkan setiap pertandingan.

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, memperkuat 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. Tercapainya tujuan

keolahragaan nasional akan menumbuhkan generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah serta insan-insan olahraga.

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat, diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Dalam pencapaian ide tersebut secara realistis ada tiga situasi yang dapat dilakukan oleh tim dalam permainan, yaitu “(1) Tendangan ke gawang – pertahanan gawang, (2) Mencari kesempatan menendang ke gawang – perlindungan daerah gawang, dan (3) Menyusun serangan – mengadakan gangguan” (Darwis,1999).

Melalui situasi dasar dalam bermain sepakbola di atas, tim yang menyerang harus mampu menguasai bola selama mungkin dalam rangka menyusun serangan. Setelah berhasil menyusun serangan, tim harus mencari cara agar dapat lebih dekat dengan gawang lawan. Setelah dekat dengan gawang lawan dan melihat situasi gawang, tanpa dikawal lawan pemain harus bisa menggunakan kesempatan yang telah ada. Dengan demikian maka tim tersebut dapat menciptakan gol.

Berdasarkan hal tersebut, agar dapat melakukan semuanya tentu pemain dituntut untuk memiliki keterampilan teknik yang baik. Keterampilan teknik yang baik ditandai dengan tepatnya pengambilan keputusan yang dilakukan. Teknik yang termasuk adalah *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *control*, sehingga mencetak gol menjadi hal yang tidak sulit.

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.

Seperti yang kita ketahui, banyak pemain-pemain top dunia seperti Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, dan lain-lain, mereka adalah atlet profesional yang memiliki penguasaan kualitas teknik yang sangat baik. Hampir disetiap penampilan dalam bertanding, mereka tetap menyuguhkan kualitas teknik yang baik. Bukan hal yang tidak mungkin, pelatih di Indonesia dapat melahirkan atlet top sepakbola masa depan. Hal itu dapat dilakukan apabila seluruh faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dapat diberikan oleh pelatih.

Atlet yang handal lahir melalui proses yang panjang, tidak didapatkan secara instan. Profesional pelatih menjadi faktor yang penting, agar lahir atlet

yang professional sehingga matang pada masa puncak prestasinya. Oleh karena itu, kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat berpengaruh. Pengetahuan dan keterampilan harus dimiliki, sampai pada hal-hal rinci tentang cabang olahraga yang dilatih. 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”. Dengan demikian, agar prestasi atlet baik maka pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik pula, sehingga prestasi dapat diraih optimal.

Dalam rangka pembinaan prestasi sepakbola, Sekolah Sepakbola (SSB) didirikan sebagai wadah untuk mewujudkan hal tersebut. Untuk saat ini sudah banyak SSB yang tumbuh dan berkembang, khususnya di Kota Padang ini. Di antara beberapa SSB yang ada di Kota Padang, Putra Wijaya (SSB PW) merupakan salah satu SSB yang membina dan melatih atlet sepakbola. Proses pembelajaran dilakukan pada seluruh klasifikasi tingkatan usia, yang terdiri dari kelompok umur yang dibina oleh beberapa pengajar yang berpengalaman dibawah Asosiasi Kota Padang.

Proses yang dibutuhkan dalam latihan tersebut berjenjang berdasarkan klasifikasi usia dengan penekanan materi latihan yang berbeda pula, semakin tinggi usia maka penekanan latihan semakin meningkat. Proses pembinaan

prestasi yang baik dimulai pada usia muda, sehingga saat di usia puncak, atlet yang handal dan professional dapat lahir.

Untuk menarik minat anak-anak dalam latihan, maka materi berkualitas yang atraktif sangat diperlukan. Hal ini bertujuan agar dapat meningkatkan keterampilan, serta mencegah anak dari kebosanan. Dengan demikian perlu diberikan variasi latihan dan semangat kompetitif bagi atlet agar mereka tidak jenuh dalam bermain sepakbola. Kebutuhan selanjutnya berkaitan dengan organisasi pertandingan yang fleksibel. Sering diadakanya pertandingan akan memacu anak-anak untuk berlatih dengan giat dan rajin. Selain itu juga pelatih dapat memantau perkembangan prestasi anak didiknya.

Dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola juga diperlukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam model pengajaran, baik penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima. Dalam proses interaksi latihan, kedudukan model pengajaran sangat penting khususnya saat penyampaian materi latihan. Belajar pada hakikatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar dapat dipandang sebagai proses yang di arahkan kepada tujuan dan proses berbuat melalui berbagai pengalaman. Kegiatan pembelajaran dilakukan oleh dua orang pelaku, yaitu pengajar dan peserta ajar.

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 ke empat 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*.

Model *reciprocal* dikembangkan oleh Anne Marrie Polinscar dan Anne Brown, merupakan suatu model pembelajaran yang digunakan untuk

meningkatkan pemahaman terhadap suatu topik. Dalam pembelajaran ini pelatih serta atlet memegang peranan penting pada tahap dialog tentang suatu topik (teks), model pembelajaran ini terdiri dari empat aktivitas yaitu memprediksi (*prediction*), meringkas (*summarizing*), membuat pertanyaan (*questioning*), dan menjelaskan (*clarifying*). Pada prinsipnya, pengajar mencontohkan atau memodelkan bagaimana ia memahami suatu materi latihan, dan cara terbaik untuk memahami adalah dengan cara merumuskan pertanyaan-pertanyaan secara mandiri, lalu mencoba menebak jawaban-jawabannya, dan mengecek ketepatan tebakan (salah atau tepat), sehingga selama memberikan materi, fokus pikiran atlet ada saat penyampaian materi.

Selama latihan berlangsung pelatih harus selalu memberikan penguatan-penguatan terhadap perilaku belajar yang positif yang ditunjukkan atlet, misal dengan memberikan pujian-pujian. Selain itu, pengajar harus selalu memotivasi dan menjaga agar minat atlet terhadap materi tetap terjaga. Penekanan pada model pengajaran ini, atlet dituntut agar dapat memperhatikan dan memberikan hasil dari pengamatan, sehingga akan terjadi interaksi sosial ditandai dengan adanya *feed back* (timbang-balik) antara pelaku dan pengamat.

Model *inquiry* dikembangkan oleh seorang tokoh yang bernama Suchman. Suchman meyakini bahwa anak-anak merupakan individu yang penuh rasa ingin tahu akan segala sesuatu. Adapun teori yang mendukung teori yang mendasari model *inquiry* seperti yang dikutip dari Uno (2007: 14) adalah :

1. Secara alami manusia mempunyai kecenderungan untuk selalu mencari tahu akan segala sesuatu yang menarik perhatian
2. Mereka akan menyadari keingintahuan akan segala sesuatu tersebut dan akan belajar untuk menganalisis strategi belajarnya
3. Strategi baru dapat diajarkan secara langsung dan ditambahkan/digabungkan dengan strategi lama yang telah dimiliki atlet
4. Penelitian koopeatif (*cooperative inquiry*) dapat memperkaya kemampuan berpikir dan membantu atlet belajar tentang suatu ilmu yang senantiasa bersifat *tentative* dan belajar menghargai penjelasan atau solusi *alternative*.

Secara singkat model ini bertujuan untuk melatih kemampuan atlet dalam meneliti, menjelaskan fenomena, dan memecahkan masalah secara ilmiah.

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. Kebugaran jasmani merupakan modal awal agar atlet lebih baik dalam mencapai penampilan terbaik. Penampilan tersebut dibutuhkan ketika latihan, dan terutama saat pertandingan dilaksanakan.

Berdasarkan hal itu, 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”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mencermati permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, yaitu berkaitan dengan keterampilan teknik dasar sepakbola. Jika diidentifikasi secara mendetail akan melahirkan permasalahan yang

cukup bervariasi. Dengan demikian, identifikasi masalah tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tingkat pemahaman mengenai konsep ilmu sepakbola harus menjadi hal dasar yang harus diketahui oleh seorang pelatih sebagai pengajar. Apabila seorang pelatih menguasai ilmu tentang olahraga yang dilatihnya dan ilmu pendukung lainnya maka didalam proses latihan akan sangat menentukan terhadap keberhasilan dari tujuan yang diinginkan.

Profesional pelatih menjadi sorotan selanjutnya, dalam proses pentransferan ilmu ketika berada di lapangan ataupun secara konsep dan teorinya. Seorang pelatih yang profesional akan selalu mau belajar dan memperbaiki dirinya dan Jika seorang pelatih disiplin dengan ilmu yang dimilikinya dan selalu mengaplikasikan ketika melakukan tugasnya maka apapun tantangan yang dihadapi akan mudah untuk diselesaikan dan hambatan sebesar apapun tidak akan menjadi persoalan yang terlalu rumit.

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran. Model yang tepat merupakan cara yang sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan dalam pengajaran. Dengan demikian, bahwa unsur-unsur model mencakup prosedur, sistematis, logis, terencana, dan kegiatan untuk mencapai tujuan. Dalam hal ini maka pendekatan yang tepat digunakan saat proses belajar mengajar dapat mempengaruhi dalam pentransferan ilmu.

Perkembangan kematangan fisik atlet harus menjadi perhatian dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Adapun yang tergolong dalam perkembangan kematangan fisik termasuk didalamnya adalah kemampuan : kekuatan, daya tahan/ ketahanan tubuh, kecepatan, fleksibilitas, power, stamina, agilitas, koordinasi, keseimbangan dll (Husdarta, 2010: 69). Kematangan yang dimaksud adalah kematangan potensi fisik dan potensi mental psikologis yang telah dicapai dalam suatu tahap pertumbuhan atau perkembangan. Jadi belajar ialah perubahan yang terjadi melalui latihan atau usaha dengan belajar itulah atlet memiliki berbagai kemampuan, pengetahuan dan sebagainya. Atau kata lain, semua aspek perkembangan yang diperoleh si anak itu terjadi karena belajar, tanpa belajar anak tidak mungkin tahu apa – apa dan tidak akan bisa apa – apa.

Dari definisi kematangan dan belajar diatas, dapat dideskripsikan bahwa kematangan belajar adalah suatu kondisi fisik dan mental yang matang pada seorang anak dalam penerimaan pengetahuan, pengalaman dan latihan. Kondisi fisik antara lain, kondisi motorik dan sensorik siswa, seperti menulis dan mendengarkan pengajaran guru. Kondisi mental yaitu berkaitan dengan proses berfikir dan sikap siswa dalam merespons pelajaran. Jadi, salah satu tugas guru atau tenaga kerja pendidikan adalah mengidentifikasi kemampuan siswa pada tahap atau jenjang perkembangannya (kematangan) demi menunjang keberhasilan siswa dalam belajar dan untuk menetapkan indikator yang harus dicapai oleh siswa.

Perlu diingat bahwa keberhasilan mencapai keterampilan gerak dalam proses belajar teknik dasar sepakbola tidak hanya ditentukan oleh profesional pelatih, pemahaman pengajar terhadap ilmu yang mendukung, model mengajar dan kematangan fisik saja namun ditentukan pula oleh faktor lain yakni kebugaran jasmani. Belajar gerak adalah mempelajari pola – pola gerak keterampilan tubuh, proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekan pola yang dipelajari sehingga dapat dikatakan kebugaran jasmani akan sangat menentukan cepat lambatnya siswa tersebut untuk dapat menguasai keterampilan teknik dasar sepakbola. Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka atlet akan lebih baik dalam mencapai penampilan terbaiknya pada proses latihan maupun saat pertandingan.

Beberapa teknik yang tergolong dalam teknik dasar sepakbola adalah : *passing, control, dribbling, dan shooting*. Isi materi latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk pengembangan keterampilan teknik dasar yang diperlukan oleh semua pemain. Membangun dasar yang kokoh adalah keharusan, semakin baik pondasinya maka semakin baiklah kematangan tekniknya. Dengan demikian keterampilan teknik dasar jelas sangat dibutuhkan oleh pemain.

Dalam rangka pengembangan prestasi sepakbola, dibutuhkan wadah/ tempat bagi atlet-atlet muda untuk menempa kemampuan dan keterampilannya. Salah satunya dalam bentuk kelembagaan akademi maupun sekolah sepakbola (SSB), yang saat ini sudah mulai banyak bermunculan di berbagai daerah di

seluruh indonesia. Di dalam akademi/ SSB memiliki struktur kepengurusan lembaga dan manajemen yang baik. Melalui pembinaan usia muda yang dibimbing dan dilatih oleh pelatih profesional, maka kebutuhan akan pengembangan keterampilan teknik dasar sepakbola dapat dicapai dengan optimal. Dengan demikian maka kehadiran akademi/ sekolah sepakbola dapat menyumbangkan prestasi sepakbola dengan pengembangan keterampilan sepakbola yang mumpuni.

### **C. Pembatasan Masalah**

Oleh karena banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi keterampilan teknik dasar sepakbola dan juga keterbatasan-keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukannya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus kepada suatu pencapaian tujuan penelitian.

Permasalahan dalam penelitian ini meliputi tiga variabel yaitu: (1) Model Pengajaran, (2) Tingkat Kebugaran Jasmani, (3) Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. Dimana model pengajaran sebagai variabel bebas yang terdiri dari dua jenis pendekatan yaitu: (1) Model Pengajaran *Reciprocal*, (2) Model Pengajaran *Inquiry*. Sedangkan variabel moderatonya adalah Tingkat Kebugaran Jasmani yang terdiri dari dua kategori: (1) Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi, dan (2) Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah. Sementara variabel terikatnya adalah Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

#### **E. Tujuan penelitian**

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.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya (SSB PW) dalam penyelenggaraan program latihan untuk keterampilan teknik dasar sepakbola .
2. Pelatih sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan latihan peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Wijaya kelompok usia 11 - 12 tahun.
3. Atlet sepakbola agar mampu meningkatkan motivasi latihan khususnya latihan teknik dasar sepakbola.

4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat membahas faktor-faktor lain dalam peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola.
5. Bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola**

###### *a. Pengertian Teknik Dasar*

Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks, menurut Röhthig dalam Syafruddin (2004:76) bahwa cabang olahraga bermain termasuk dalam teknik majemuk situasi yang bervariasi (tidak langsung), dimana merupakan dasar-dasar prestasi motorik/ kemampuan kondisi prestasi yang kompleks: terutama kekuatan kecepatan, kecepatan gerakan dan daya tahan. Daya tahan aerobik akan terlihat dari lamanya waktu untuk menyelesaikan bermain. Kemudian salah satu karakteristik teknik dasar sepakbola dituntut untuk bergerak terus-menerus (mobilitas yang tinggi). Hal ini berdasarkan kepada ide permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Menurut Thies/Schnabel/Baumann dalam Syafruddin (2004:13) teknik dasar adalah “Cara khusus yang dapat direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga dalam praktek berdasarkan kondisi manusia secara utuh”. Teknik harus mampu memecahkan suatu gerakan dimana komponen kondisi fisik merupakan dasar yang utama.

Selanjutnya Djakow dalam Syafruddin (2004:51) mendefinisikan keterampilan teknik sebagai penguasaan yang penuh dari struktur gerakan latihan olahraga secara ekonomis pada suatu penerimaan terhadap hasil yang dicapai secara maksimal melalui kondisi pertandingan olahraga yang lebih keras. Dalam hal ini Djakow mengungkapkan bahwa perlunya penguasaan keterampilan teknik bagi seorang atlet karena mampu mempengaruhi prestasi maksimal tentunya dalam suatu pertandingan. Sehingga proses latihan mengenai teknik dasar adalah hal yang penting agar tujuan dapat tercapai.

Berdasarkan pengertian di atas teknik dasar merupakan satu komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas gerakan terhadap hasil yang akan dicapai dalam suatu pertandingan. Sesuai dengan ide bermain sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak mungkin pada gawang lawan dan mencegah gawang sendiri dari kebobolan, maka penguasaan akan teknik dasar sangat dibutuhkan oleh seorang atlet sepakbola.

#### ***b. Beberapa Teknik Dasar Sepakbola***

##### *1) Shooting*

Seorang atlet harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Seperti yang

dikatakan oleh Luxbacher (2004:105) bahwa pentingnya tendangan ke gawang adalah untuk mencetak gol. Dalam hal ini keakuratan bola ke gawang adalah hal yang utama. Keterampilan *shooting* harus dilatih dengan sebaik mungkin, hal ini merupakan eksekusi terakhir dari proses penyerangan. Jadi latihan *shooting* sebaiknya dimulai dari urutan yang paling sederhana sampai urutan yang rumit.

Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan sebanyak mungkin dengan menggunakan teknik yang benar. Jadi bila ingin mendapatkan keterampilan *shooting* yang baik, atlet harus diberikan kesempatan untuk menendang ke gawang sebanyak mungkin pada sesi latihan tendangan. Seperti yang dikutip dalam Mielke (2003:67) atlet akan semakin bisa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda.

Adapun pelaksanaan *shooting* menurut Luxbacher (2004:106) adalah:

- (a). Persiapan melakukan *shooting*
  - (1). Dekati bola dari belakang pada sudut tipis.
  - (2). Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
  - (3). Tekukan lutut kaki tersebut.
  - (4). Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
  - (5). Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
  - (6). Luruskan kaki tersebut.
  - (7). Kepala tidak bergerak.

- (8). Fokuskan perhatian pada bola.
- (b). Pelaksanaan
- (1). Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
  - (2). Tubuh di atas bola.
  - (3). Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
  - (4). Jaga agar kaki tetap kuat.
  - (5). Tendang bagian tengah bola dengan instep.
- (c). *Follow through*
- (1). Daya gerak ke depan melalui poin kontak.
  - (2). Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
  - (3). Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.



Gambar 1 Pelaksanaan *Shooting* (Sumber: Luxbacher, 2004:16)

Ada tiga tip hebat saat melakukan *shooting*, seperti yang dikutip dalam Gifford (2005: 23) yaitu:

- 1) Pandanglah bola ketika kamu menendangnya, dan cobalah mempertahankan tendangan mu tetap rendah.
- 2) Jangan coba-coba menendang bola terlalu keras.
- 3) Ikutilah temanmu yang melakukan tembakan untuk berjaga-jaga terjadi bola muntah di depan gawang.

Dengan tip tersebut, diharapkan atlet dapat fokus dan konsentrasi saat melakukan *shooting*, yang harus di pahami merupakan eksekusi agar gol dapat tercipta. Hal ini terjadi dikarenakan atlet tidak memiliki cukup keberanian untuk melakukan *shooting*. Dengan kegigihan dan latihan secara kontinu, atlet akan mampu melakukan tembakan dengan tepat.

## 2) *Dribbling*

Menurut Mielke (2003:1) “*Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua atlet harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Jadi ketika atlet telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. *Dribbling* dalam bermain sepakbola merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan bermain. Dengan mengusahakan bola selalu dekat dengan badan dan terkontrol setiap saat. Adapun konsep dasar yang harus diketahui atlet saat melakukan *dribbling* menurut Koger (2005:21) yaitu:

- (a). Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki anda jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- (b). Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda.
- (c). Jika anda bergerak ke arah musuh perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka.
- (d). Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misal tubuh anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok kekiri.
- (e). Variasikan kecepatan lari anda dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- (f). Giringlah bola menjauhi musuh anda, paksa mereka mengejar anda. Usahakan bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
- (g). Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

Penggunaan *dribbling* di dalam suatu pertandingan tergantung pada bidang bermain, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, dan tentu saja ketarampilan serta rasa percaya diri. Beberapa atlet sering mencoba menendang bola secara langsung pada saat panik, padahal bola masih bisa di bawa dahulu. Prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang.

Ruang digunakan untuk mendapatkan posisi operan atau tembakan yang lebih baik atau memberikan waktu kepada teman satu tim untuk mencari posisi yang lebih baik. Jadi saat memutuskan untuk melakukan *dribbling*, atlet harus mampu mempertahankan kontrol bola, sehingga atlet dapat mengoperkan, menembakkan, atau terus menggiring bola dengan baik. Hal ini seperti jeda yang dilakukan untuk menentukan keputusan apa yang akan dilakukan selanjutnya.

Adapun pelaksanaan *dribbling* menurut Luxbacher (2004:50) adalah:

- (a). Persiapan melakukan *dribbling*
  - (1). Postur tubuh tegak.
  - (2). Bola di dekat kaki.
  - (3). Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
- (b). Pelaksanaan
  - (1). Fokuskan perhatian pada bola.
  - (2). Tendang bola dengan permukaan instep atau outstep sepenuhnya.
  - (3). Dorong bola ke depan beberapa kaki.
- (c). *Follow through*
  - (1). Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
  - (2). Bergerak mendekati bola.

## (3). Dorong bola kedepan.

Gambar 2 Pelaksanaan *Dribbling* (Sumber: Luxbacher, 2004:50)

Karena teknik-teknik yang digunakan saat menggiring bola dengan kontrol yang rapat berbeda dengan saat menggiring bola dengan cepat, kesalahan yang terjadi dapat berbeda. Sedikit kesalahan dalam menilai atau teknik dapat mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan. Kesalahan dalam melindungi bola disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak tepat dalam kaitannya dengan bola dan lawan. Pentingnya mempertahankan ruang kosong seluas mungkin antara bola dan lawan harus diperhatikan oleh atlet.

3) *Passing*

Menurut Mielke (2003: 19) *passing* adalah “Seni memindahkan momentum bola dari satu atlet ke atlet lain”. Atlet dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi.

*Passing* yang baik di mulai ketika tim yang sedang berada pada lokasi yang lebih menguasai bola menciptakan ruang di

antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling atlet. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena atlet yang menerima *passing* berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

*Passing* harus diberikan kepada teman tepat berada di depan telapak kakinya sehingga dia dapat menggunakan kontrol satu langkah yang cepat dan dapat segera melakukan *passing* ke atlet lain. *Passing* yang tepat akan membantu penerima mengontrol bola dan menentukan gerak bermain berikutnya. Dalam hal ini diharapkan kepada atlet agar mampu menggunakan ruang kosong, dan memanfaatkan *passing* dalam rangka menyusun serangan, sehingga adanya kesempatan jadi eksekusi tendangan ke gawang lawan adalah hal yang memungkinkan dapat terjadi dalam waktu yang cepat.

Adapun konsep dasar yang harus diketahui atlet saat melakukan *passing* oleh Koger (2005:19) yaitu:

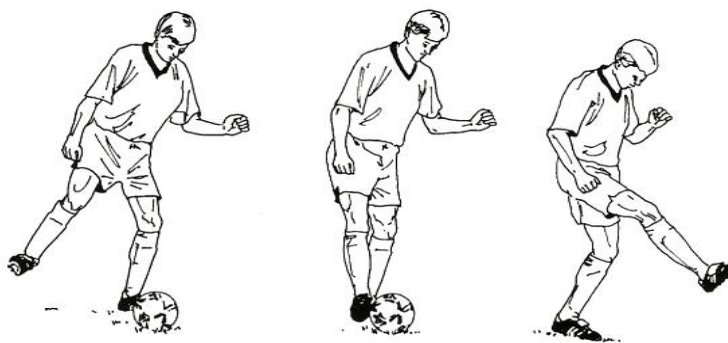
- (a). Anda harus mengoper atau menendang bola ke arah kaki atlet lain di dalam tim anda. Jika tembakan itu tidak akurat, teman anda akan kesulitan menangkap bola itu
- (b). Tubuh anda harus mengarah ke arah bola itu, sementara lutut anda harus ditekuk ke arah bola
- (c). Dekatkan ujung kaki anda ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola
- (d). Sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki anda untuk menyelesaikan tendangan.



Menurutnya setiap atlet memiliki apa yang disebut dengan “*sweet spot*” atau “titik favorit” di punggung kaki mereka, yaitu titik yang memungkinkan mereka melakukan tendangan secara akurat dan konsisten arahnya. Dimana letak titik tersebut di sepanjang pertautan tali sepatu atlet, dimana letaknya akan berbeda-beda antar atlet. Dengan konsep tersebut maka akurat dan konsistensi *passing* dapat dilakukan.

Adapun pelaksanaan *passing* menurut Luxbacher (2004:12) adalah:

- (a). Persiapan melakukan *passing*
  - (1). Berdiri menghadap target.
  - (2). Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
  - (3). Arahkan kaki ke target.
  - (4). Bahu dan pinggul lurus dengan target.
  - (5). Tekukan sedikit lutut kaki.
  - (6). Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
  - (7). Tempatkan kaki dalam posisi menyamping.
  - (8). Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
  - (9). Kepala tidak bergerak.
  - (10). Fokuskan perhatian pada bola.
- (b). Pelaksanaan
  - (1). Tubuh berada di atas bola.
  - (2). Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.
  - (3). Jaga kaki agar tetap lurus.
  - (4). Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.
- (c). *Follow through*
  - (1). Pindahkan berat badan ke depan.
  - (2). Lanjutkan dengan gerakan searah dengan bola.
  - (3). Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



Gambar 3 Pelaksanaan *Passing* (Sumber: Luxbacher, 2004:12)

Mungkin kelihatannya relatif mudah untuk mengoper bola yang menggelinding. Namun, pelaksanaannya tidaklah semudah itu jika lawan berusaha keras untuk mencuri bola dari atlet. Kebanyakan kesalahan dalam mengoper dan menerima bola dikarenakan teknik yang tidak sempurna, kurangnya konsentrasi, atau memilih teknik yang salah pada situasi tertentu.

Agar dapat menjadi pengoper yang efektif atlet perlu mengembangkan keterampilan melalui latihan yang lama. *Passing* juga merupakan keterampilan mental. Jadi konsentrasi dan waspada terhadap posisi lawan dan teman satu tim, ke arah mana mereka bergerak, dan kapan *passing* tersebut diarahkan untuk menciptakan ruang yang cukup. Sehingga tempo bermain dapat menjadi cepat, dan tendangan *shooting* dapat dilakukan.

#### 4) *Ball Control*

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang tidak luput dari perhatian atlet adalah keterampilan mengontrol bola. Atlet dapat mengontrol bola dengan berbagai cara. Seperti pada keterampilan lainnya, semua bagian tubuh dapat digunakan kecuali lengan dan

tangan. Cara yang paling sederhana dan paling efektif untuk mengontrol bola adalah dengan cara menggunakan kaki.

Kontrol bola dilakukan saat atlet mendapatkan bola dari temanya yang lain. Dalam keadaan tertentu, keterampilan ini sangat dibutuhkan, khususnya bola yang diberikan dalam keadaan susah terkontrol dan lawan mencoba untuk merebut bola. Menurut Mielke (2003, 30) “Dikebanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola”. Hal ini dikarenakan posisi dapat memberi peluang terbaik bagi atlet untuk memainkan bola dengan cepat dengan mengoperkan atau melakukan *dribbling* segera setelah menerima bola.

Adapun pelaksanaan *ball Control* menurut Mielke (2003:30-31) adalah “1). Perhatikan saat bola mendekat, 2). Sentuhlah bola menggunakan kaki bagian dalam, dan 3). Ambillah posisi untuk melakukan bermain selanjutnya”. Saat akan melakukan *control* seorang atlet harus memperhatikan saat bola itu mendekat, kemudian sentuh dengan menggunakan kaki bagian dalam. Karena dengan menggunakan kaki dalam lebih diutamakan agar membuat bola tetap berada di depan atlet. Jadi atlet perlu bergerak ke arah melayangnya bola, membidangkan tubuh, dan menerima bola dengan tetap mempertahankannya berada di daerah terlindung di antara kedua kaki. *Control* ini dapat dilakukan apabila bola yang didapat dari operan bola rendah.

Dalam suatu pertandingan yang sebenarnya, bola yang akan di dapat dari teman tidak selamanya bola yang datangnya datar dan pelan. Terkadang bola dapat datang tinggi (dengan kepala), mendatar (dengan dada), atau arah paha (dengang paha), atau arah lutut (dengan punggung kaki) baik dengan bola yang kuat. *Control* dilakukan agar bola dapat dikuasai, dan kemudian keputusan selanjutnya dapat dilakukan. Jadi kualitas sentuhan awal akan mempengaruhi keputusan selanjutnya yang akan dilakukan atlet. Dalam hal ini lah kemampuan *control* atlet sangat dibutuhkan.

Adapun pelaksanaan *control* yang di terima oleh atlet dengan bola tinggi, mengontrol dengan dada, oleh Luxbacher (2004:26) adalah:

- (a). Persiapan melakukan *control*
  - (1). Menempatkan diri di antara lawan dan bola.
  - (2). Meluruskan tubuh dengan bola yang datang.
  - (3). Melengkungkan badan kebelakang.
  - (4). Lutut sedikit ditekukkan.
  - (5). Tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
  - (6). Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- (b). Pelaksanaan
  - (1). Terima boal dengan pangkal dada.
  - (2). Tarik dada kebelakang untuk mengurangi benturan.
  - (3). Putar badan saat bola tiba.
  - (4). Arahkan bola menjauh dari lawan.
- (c). *Follow through*
  - (1). Lindungi bola dari lawan.
  - (2). Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.
  - (3). Kepala di angkat dan melihat kelapangan.



Gambar 4 Pelaksanaan *Ball Control* (Sumber: Luxbacher (2004:26))

**c. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola**

**(1).Persiapan Melakukan Teknik**

**(a).Jarak Tubuh dengan Bola**

Saat akan melakukan tendangan, atlet harus mampu mengatur jarak bola dengan posisi tubuh. Jarak yang ideal adalah di samping bagian dalam di depan kaki tumpu. Jarak yang terlalu jauh antara kaki dengan bola mengakibatkan atlet terlampaui jauh menarik kaki, maka hasil dari teknik yang dilakukan tidak optimal. Sedangkan jarak bola yang terlalu dekat dengan kaki mengakibatkan atlet sulit untuk menarik kaki, sehingga bola yang ditendang tidak jauh. Saat melakukan dribbling bola harus berada dekat dengan tubuh, dalam penguasaan, bila tidak maka bola akan menggelinding terlalu jauh dari kaki dengan demikian maka bola jauh dari penguasaan.

**(b).Pandangan pada Bola**

Saat melakukan teknik dasar, atlet harus fokus terhadap bola. Pandangan tertuju dimana bola berada, atau bola akan menggelinding kearah mana. Apabila tidak diperhatikan, *timing*

saat bola datang dan melakukan teknik akan menjadi hal yang sulit bagi atlet.

## **(2).Pelaksanaan Teknik**

### **(a).Tumpuan Kaki yang Digunakan**

Saat melakukan suatu tendangan, baik itu *passing*, *control* atau *shooting* atlet harus sadar betapa tumpuan adalah faktor yang menentukan kualitas teknik yang dilakukan. Luxbacher (2004: 12) “letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh (yang tidak digunakan untuk menandang) di samping bola dan arahkan ke target”. Berdasarkan hal tersebut tumpuan dapat menentukan arah dari tendangan yang akan dilakukan. Jadi bila tendangan yang dilakukan sesuai dengan arah yang akan dituju, maka tumpuan harus di arahkan pada tujuan tersebut.

### **(b).Posisi Tubuh saat Melakukan Teknik**

Posisi tubuh saat melakukan teknik dasar harus menghadap ke target yang akan dicapai. Apabila tidak maka keseimbangan tubuh saat melakukan teknik akan terganggu, sehingga jalanya bola tidak dapat diarahkan sesuai dengan target yang akan dicapai. Seperti yang di kutip dalam Luxbacher (2004: 12) “Berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola”. Berdasarkan hal tersebut, posisi tubuh sangat penting saat melakukan teknik.

### **(c).Bagian Bola yang Ditendang**

Bagian bola yang dapat ditendang terbagi atas dua bagian, tengah dan bawah. Tembakan yang dihasilkan akan naik/

melambung tinggi apabila ditendang pada bagian bawah, seperti yang dikutip dalam Luxbacher (2004: 112) “Kaki yang akan menendang harus diluruskan sepenuhnya dan mengarah kebawah pada saat kontak bola. Ini akan memastikan tubuh berada diatas bola. Sentakan kaki lurus kedepan dan teruskan gerakan kedepan melalui titik kontak dengan bola. Dengan demikian tembakan akan melambung tinggi”. Sedangkan bila bola yang ditembak pada bagian tengah, akan bergerak mendatar. Ada kalanya bola harus dibarikan tinggi dan diberikan mendatar, bagian bola yang ditendang akan manghasilkan jalan bola yang berbeda.

### (3).Gerakan Lanjutan

Agar hasil tendangan yang dilakukan lebih optimal, maka harus dilakukan gerakan lanjutan saat melakukan teknik tendangan. Apabila kaki ditahan, tidak dilakukanya gerakan lanjutan, jalanya bola tidak optimal. Gerakan lanjutan akan memaksimalkan jauhnya tendangan yang dilakukan. Menurut Luxbacher (2004: 16) gerakan *follow through* dapat dilakukan dengan mendorong bola kearah gerakan selanjutnya. Dengan demikian maka teknik yang dilakukan pun dapat optimal.

## **2. Hakikat Model Pengajaran *Reciprocal***

### **a) Pengertian Model Pengajaran *Reciprocal***

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.

Melalui upaya mengevaluasi aktivitas temannya, diharapkan atlet juga mengetahui konsep pelaksanaan yang benar, karena setiap atlet akan berperan sebagai *observer* (pengamat), maka mereka akan berupaya untuk menguasai konsep gerakanya yang benar. Tanggungjawab dan pemberian umpan balik diberikan kepada atlet. Untuk pelaksanaan gaya *reciprocal*, atlet terlebih dahulu harus mempelajari teknik dasar, dan gaya *reciprocal* ini dilaksanakan pada pembelajaran teknik lanjutan. Gaya *reciprocal* juga memberikan kesempatan kepada teman sebaya untuk memberikan umpan balik dan peranan ini memungkinkan: 1. peningkatan interaksi sosial antar teman sebaya, 2. umpan balik secara langsung.

#### **b) Sasaran Pengajaran Model Reciprocal**

(1) Tugas (Materi Pembelajaran):

- (a) Memberi kesempatan untuk latihan berulang kali dengan seorang pengamat.



(b) Atlet menerima umpan balik langsung.

(c) Sebagai pengamat, atlet memperoleh pengetahuan penampilan tugas.

(2) Peranan Atlet:

(a) Memberi dan menerima umpan balik.

(b) Mengamati penampilan teman dan mengoreksi.

(c) Menumbuhkan kesabaran dan toleransi.

(d) Memberikan umpan balik.

**c) Akibat ada interaksi social antara atlet dengan pasangannya :**

(1) Umpan balik langsung.

(2) Pengajar mengamati pelaku dan pengamat, tapi hanya berkomunikasi dengan pengamat.

(3) Pengajar memberikan kriteria perilaku yang harus ditampilkan sebelum pelaksanaan pembelajaran.

**d) Peranan Pengajar Model Pengajaran *Reciprocal***

(1) Menjawab pertanyaan dari pengamat.

(2) Berkomunikasi dengan pengamat.

(3) Memantau pelaksanaan pembelajaran.

**e) Hal - Hal Yang Dilakukan Pengajar Sesudah Pembelajaran**

(1) Menerima cerita perilaku.

(2) Mengamati penampilan perilaku.

(3) Membandingkan dan mendiskusikan penampilan dengan kriteria perilaku.

- (4) Menyimpulkan hal hal mengenai penampilan kepada perilaku.
- (5) Menyimpulkan posisi atau level penampilan disbanding dengan kriteria.
- (6) Pelatih harus menjawab/ mengomentari pertanyaan atau pernyataan yang disampaikan atlet.

**f) Hal Yang Perlu Ditekankan Kepada Pengamat**

- (1) Pengamat harus berperilaku sesuai dengan kriteria perilaku pengamat.
- (2) Pastikan bahwa pengamat memberikan umpan balik sesuai dengan kriteria perilaku.

**g) Kelebihan Model Pengajaran *Reciprocal***

Gaya ini memberikan kelebihan sebagai berikut :

- (1) Memberikan umpan balik seketika tanpa di tunda tunda yang mempunyai pengaruh nyata terhadap proses belajar atlet. Umpan balik ini berupa informasi tentang apa yang diperbuatnya baik yang benar atau yang keliru.
- (2) Dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil, sehingga aspek sosialnya berkembang.
- (3) 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 mengajar juga.

### **h) Kelemahan Model Pengajaran *Reciprocal***

Gaya ini memberikan kelebihan sebagai berikut :

- (1) Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan informasi yang bersangkutan. Perilaku yang berlebihan antara lain menyampaikan dengan nada mengejek, menghakimi, bergaya menpengajari yang serba tahu.
- (2) Pada umumnya pelaku tidak tahan terhadap kritik atlet pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang pernah dilakukan sebelumnya. Atlet pelaku tidak mau terima hasil pengamatan temannya. Situasi ini sering menimbulkan ketegangan antara atlet pelaku dan atlet pengamat.
- (3) Sering juga terjadi pasangan ini justru memantapkan suatu perilaku belajar yang sama, disebabkan mereka salah menafsirkan deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang tertera dalam lembaran kerja.

### **i) *Kegiatan Pembelajaran Reciprocal***

Dalam pelaksanaan metode pembelajaran *reciprocal* kegiatan pembelajaran diawali dengan menghadapkan atlet pada masalah yang merangsang. Sintaks atau aliran kegiatan pembelajaran *reciprocal* dapat disusun sebagai berikut:

**Pada Tabel 1**  
**Model Pengajaran *Reciprocal* dalam Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola**

<b>Tahap</b>	<b>Keputusan Pengajar</b>	<b>Keputusan Atlet</b>
Sebelum	• Merancang bahan ajar	

<p>pertemuan (<i>pre-impact</i>)</p>	<p>tentang teknik dasar Keterampilan teknik dasar sepakbola (<i>passing, control, shooting dan dribbling</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan disajikan dalam bentuk lembaran tugas (<i>work sheet</i>), memuat keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>	
<p>Saat pertemuan (<i>impact</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.</li> <li>• Menjelaskan secara rinci tentang cara belajar <i>reciprocal</i> keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> <li>• <b>Membentuk kelompok-kelompok kecil yang seimbang. Terdiri dari pelaku dan pengamat</b></li> <li>• Mempersilahkan atlet untuk memulai melakukan keterampilan teknik dasar sepakbola sesuai dengan program.</li> <li>• Mengawasi atlet selama aktivitas pengajaran berlangsung.</li> <li>• Memimpin dan mengkoordinir penenangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan.</li> <li>• Memperhatikan penjelasan pengajar.</li> <li>• Melakukan penjajakan (<i>exploration</i>) gerak sesuai program yang ada dalam lembaran tugas secara bebas sampai menemukan Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik.</li> <li>• Melakukan penenangan.</li> </ul>
<p>Setelah pertemuan (<i>post impact</i>)</p>	<p>Memimpin dan terlibat dalam berdiskusi dengan atlet .</p>	<p>Mendiskusikan tentang hasil penjajakan Keterampilan teknik dasar sampai pada penemuan.</p>

### 3. Hakikat Model Pengajaran *Inquiry*

#### a) Pengertian Pengajaran *Inquiry*

Pembelajaran *inquiry* menurut Ngalimun (2013: 33) adalah “suatu strategi yang membutuhkan atlet menemukan sesuatu dan mengetahui bagaimana cara memecahkan masalah dalam suatu penelitian ilmiah”. Cara penyajian pelajaran dengan memberi

kesempatan kepada atlet untuk menemukan informasi dengan atau tanpa bantuan pengajar serta mengembangkan sikap dan keterampilan yang memungkinkan mereka menjadi pemecah masalah yang mandiri.

Menurut Seif dalam Ngalimun (2012: 35) *inquiry* adalah :

*Inquiry means to know how to find out things and to know how to solve problems. To inquire about something means to seek out information, to be curious, to ask questions, to investigate and to know the skills that will help lead to a resolution of a problem. (inquiry berarti mengetahui bagaimana menemukan sesuatu dan bagaimana mengetahui cara untuk memecahkan masalah. Menginkuiri tentang sesuatu berarti mencari informasi, memiliki rasa ingin tahu, menanyakan pertanyaan, menyelidiki dan mengetahui keterampilan yang akan membantunya memecah masalah.*

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *inquiry* adalah suatu rangkaian kegiatan belajar yang melibatkan seluruh kemampuan atlet untuk mencari dan menyelidiki secara sistematis, kritis, logis, analitis, sehingga mereka dapat merumuskan sendiri penemuannya dengan penuh percaya diri. Proses model pembelajaran *inquiry* ini bermula dari satu perhatian dan minat atas sesuatu yang menarik dan seterusnya akan muncul banyak pertanyaan atas minat tersebut. Fenomena yang diperhatikan biasanya tidak mempunyai kaitan dengan pengalaman maupun pemahaman dari para atlet. Sifat ingin tahu seterusnya merangsang tindakan untuk melakukan penelitian, pertanyaan, ramalan, hipotesa, dan konsep awal.

**b) Ciri-Ciri Pengajaran *Inquiry***

- (1) Menggunakan keterampilan proses.
- (2) Jawaban yang dicari atlet tidak diketahui terlebih dahulu.
- (3) Atlet berhasrat untuk menemukan pemecahan masalah.
- (4) Suatu masalah ditemukan dengan pemecahan atlet sendiri.
- (5) Hipotesis dirumuskan oleh atlet untuk membimbing percobaan atau eksperimen.
- (6) Para atlet mengusulkan cara-cara pengumpulan data dengan mengumpulkan data, mengadakan pengamatan, membaca atau menggunakan sumber lain.
- (7) Atlet melakukan penelitian secara individu atau berkelompok untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk menguji hipotesis tersebut.
- (8) Atlet mengolah data sehingga mereka sampai pada kesimpulan.

**c) Tujuan Metode Pengajaran *Inquiry***

Metode pembelajaran *inquiry* di samping mengantarkan atlet pada tujuan instruksional tingkat tinggi, tetapi dapat juga memberi tujuan iringan (*nutrunant effect*) sebagai berikut: (1) Memperoleh keterampilan untuk memproses secara ilmiah (mengamati, mengumpulkan dan mengorganisasikan data, mengidentifikasi variabel, merumuskan, dan menguji hipotesis, serta mengambil kesimpulan). (2) Lebih berkembangnya daya kreativitas anak. (3) Belajar secara mandiri. (4) Lebih memahami hal-hal yang mendua. (5)

Perolehan sikap ilmiah terhadap ilmu pengetahuan yang menerimanya secara tentatif (Gulo, 2002:101).

Metode pembelajaran *inquiry* di samping mengantarkan atlet pada tujuan instruksional tingkat tinggi, tetapi dapat juga memberikan tujuan iringan yang menitik beratkan pada perkembangan kepribadian dan intelegensi atlet. Peranan Metode Pembelajaran *Inquiry* Di dalam perkembangannya, ternyata metode pembelajaran *inquiry* mempunyai peranan yang penting terhadap pendidikan di sekolah.

**d) Sasaran Kognitif Pengajaran *Inquiry***

- (1) Mengembangkan minat terhadap pelajaran dan bidang ilmu.
- (2) Memperoleh apresiasi untuk pertimbangan moral dan etika yang relevan dengan bidang ilmu tertentu.
- (3) Meningkatkan intelektual dan integritas.
- (4) Mendapatkan kemampuan untuk belajar dan menerapkan materi pengetahuan.

**e) Peranan Pengajaran *Inquiry***

Pelaksanaan penggunaan metode pembelajaran *inquiry* mempunyai peranan penting baik bagi pengajar maupun para atlet. Peranannya antara lain sebagai berikut: (1) Menekankan kepada proses perolehan informasi oleh atlet. (2) Membuat konsep diri atlet bertambah dengan penemuan-penemuan yang diperolehnya. (3) Memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan memperluas penguasaan keterampilan dalam proses memperoleh kognitif para

atlet. (4) Penemuan-penemuan yang diperoleh atlet dapat menjadi kepemilikannya dan sangat sulit melupakannya. (5) Tidak menjadikannya pengajar sebagai satu-satunya sumber belajar, karena atlet belajar dengan memanfaatkan berbagai jenis sumber belajar (Sumantri, 1999:166).

Metode pembelajaran *inquiry* dalam perkembangannya mempunyai peranan yang penting terhadap pendidikan di sekolah. Dalam pelaksanaannya, metode pembelajaran *inquiry* berperan penting baik bagi pengajar maupun bagi atlet dalam proses pembelajaran, karena metode pembelajaran *inquiry* menitik beratkan kepada keaktifan atlet di dalam proses pembelajaran sedangkan pengajar berperan sebagai fasilitator dan motivator di dalam proses pembelajaran, dan tidak menjadikannya pengajar sebagai satu-satunya sumber belajar.

Sasaran utama kegiatan belajar-mengajar pada metode pembelajaran *inquiry*, adalah: (1) Keterlibatan atlet secara maksimal dalam proses kegiatan belajar; Kegiatan belajar disini adalah kegiatan mentalintelektual dan sosial emosional. (2) Keterarahan kegiatan secara logis dan sistematis pada tujuan pengajaran. (3) Mengembangkan sikap percaya pada diri sendiri (*self-believe*) pada diri atlet tentang apa yang ditemukan dalam proses pembelajaran *inquiry* (Gulo, 2002:85). Sasaran utama dalam kegiatan pembelajaran



pada metode pembelajaran *inquiry* berpusat pada perkembangan kepribadian dan intelektual atlet.

**f) Kondisi-kondisi Umum sebagai Syarat bagi Timbulnya Kegiatan Pengajaran *Inquiry***

Joyce (dalam Gulo, 2002:85), mengemukakan kondisi-kondisi umum yang merupakan syarat bagi timbulnya kegiatan *inquiry* bagi atlet. Kondisi tersebut, antara lain: (1) Aspek sosial di dalam kelas dan suasana terbuka yang mengundang atlet berdiskusi; Hal ini menuntut adanya suasana bebas (permisif) di dalam kelas, di mana setiap atlet tidak merasakan adanya tekanan atau hambatan untuk mengemukakan pendapatnya. (2) *Inquiry* berfokus pada hipotesis; Atlet perlu menyadari bahwa pada dasarnya semua pengetahuan bersifat tentatif. Tidak ada kebenaran yang bersifat mutlak. Kebenarannya selalu bersifat sementara. (3) Penggunaan fakta sebagai evidensi; Di dalam kelas dibicarakan validitas dan reliabilitas tentang fakta sebagaimana dituntut dalam pengujian hipotesis pada umumnya. Di dalam pelaksanaan metode pembelajaran *inquiry*, ada kondisi-kondisi umum yang perlu diperhatikan supaya metode pembelajaran *inquiry* dapat tercipta di dalam proses pembelajaran di sekolah.

**g) Peranan Pengajar dalam Menciptakan Kondisi Pembelajaran dengan Metode Pengajaran *Inquiry***

Untuk menciptakan kondisi seperti yang telah diuraikan di atas, maka peranan pengajar sangat diperlukan. Pengajar tidak lagi berperan sebagai pemberi informasi dan atlet sebagai penerima

informasi, sekalipun hal itu sangat diperlukan. Peranan utama pengajar dalam menciptakan kondisi *inquiry* adalah sebagai berikut: (1) Motivator, yang memberi rangsangan supaya atlet aktif dan gairah berpikir. (2) Fasilitator, yang menunjukkan jalan keluar jika ada hambatan dalam proses berpikir atlet. (3) Penanya, untuk menyadarkan atlet dari kekeliruan yang mereka perbuat dan memberi keyakinan pada diri sendiri. (4) Administrator, yang bertanggungjawab terhadap seluruh kegiatan di dalam kelas. (5) Pengarah, yang memimpin arus kegiatan berpikir atlet pada tujuan yang diharapkan. (6) Manajer, yang mengelola sumber belajar, waktu, dan organisasi kelas. (7) Rewarder, yang memberi penghargaan pada prestasi yang dicapai dalam rangka peningkatan semangat heuristik pada atlet (Gulo, 2002:86-87).

Untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang *berinquiry*, peranan pengajar sangat diperlukan. Peranan pengajar tersebut antara lain, sebagai motivator, fasilitator, penanya, administrasi, pengarah, manajer, dan rewarder. Peranan-peranan tersebut diharapkan dimiliki oleh setiap pengajar supaya metode pembelajaran *inquiry* dalam proses pembelajaran di sekolah dapat tercipta. Supaya pengajar dapat melakukan peranannya secara efektif maka pengenalan kemampuan atlet sangat diperlukan, terutama cara berpikirnya, cara mereka menanggapi, dan sebagainya. Pengajar dalam mengembangkan sikap *inquiry* mempunyai peranan sebagai konselor, konsultan, dan teman

yang kritis. Peranan ini sangat sulit dan sensitif, karena esensi *inquiry* adalah aktivitas atlet.

#### **h) Proses Pembelajaran dengan Metode *Inquiry***

Metode pembelajaran *inquiry* tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektual tetapi seluruh potensi atlet yang ada, termasuk pengembangan emosional dan pengembangan keterampilannya. Pada hakikatnya, metode pembelajaran *inquiry* ini merupakan suatu proses. Proses ini bermula dari merumuskan masalah, mengembangkan hipotesis, mengumpulkan bukti, menguji hipotesis, dan menarik kesimpulan sementara, menguji kesimpulan sementara supaya sampai pada kesimpulan yang padataraf tertentu diyakini oleh atlet yang bersangkutan. Semua tahap dalam proses pembelajaran dengan metode *inquiry* tersebut di atas merupakan kegiatan belajar dari atlet. Pengajar berperan untuk mengoptimalkan kegiatan tersebut pada proses belajar sebagai motivator, fasilitator, pengarah.

Keberhasilan proses pembelajaran dengan metode *inquiry* sangat bergantung pada tahap pendahuluan. Permasalahan yang diketengahkan pada tahap awal ini harus mampu dipertanyakan oleh atlet. Tahap pendahuluan ini disebut juga tahap apersepsi atau *advanced organizer*. Hal tersebut demikian, karena materi yang disajikan harus terkait dengan apa yang telah diketahui atlet sebelumnya.

**i) Kelebihan Penggunaan Pengajaran Model *Inquiry***

- (1) Meningkatkan potensi intelektual atlet.
- (2) Lebih berpusat pada atlet.
- (3) Dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri pada atlet.
- (4) Tingkat pengharapan bertambah.
- (5) Dapat mengembangkan bakat yang dimiliki atlet.
- (6) Menghindarkan atlet dari cara-cara belajar dengan menghafal.
- (7) Memberikan waktu pada atlet untuk mengasimilasi dan mengakomodasi informasi.

**j) Kelemahan Penggunaan Pengajaran Model *Inquiry***

Belajar mengajar dengan metode *inquiry* memerlukan kecerdasan anak yang tinggi. Bila anak kurang cerdas, hasilnya kurang efektif. Metode *inquiry* kurang cocok pada anak yang usianya terlalu muda, misalnya anak sekolah dasar. Jika strategi ini digunakan sebagai strategi pembelajaran, maka akan sulit mengontrol kegiatan dan keberhasilan atlet. Strategi ini sulit dalam merencanakan pembelajaran oleh karena terbentur dengan kebiasaan atlet dalam belajar. Kadang-kadang dalam mengimplementasikannya, memerlukan waktu yang panjang sehingga sering pengajar sulit menyesuaikannya dengan waktu yang telah ditentukan.

**k) Kegiatan Pembelajaran *Inquiry***

Dalam pelaksanaan metode pembelajaran *inquiry*, kegiatan pembelajaran diawali dengan menghadapkan atlet pada masalah yang

merangsang. Sintaks atau aliran kegiatan pembelajaran *inquiry* dapat disusun sebagai berikut:

**Pada Tabel 2**  
**Model Pengajaran *Inquiry* dalam Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola**

Tahap	Keputusan Pengajar	Keputusan Atlet
Sebelum pertemuan ( <i>pre-impact</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang bahan ajar tentang teknik dasar Keterampilan teknik dasar sepakbola (<i>passing, control, shooting dan dribbling</i>).</li> <li>• Bahan disajikan dalam bentuk lembaran tugas (<i>work sheet</i>), memuat keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>	
Saat pertemuan ( <i>impact</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.</li> <li>• Menjelaskan secara rinci tentang cara belajar <i>inquiry</i> Keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> <li>• <b>Membentuk kelompok-kelompok kecil yang seimbang.</b></li> <li>• Mempersilahkan atlet untuk memulai melakukan keterampilan teknik dasar sepakbola sesuai dengan program.</li> <li>• Mengawasi atlet selama aktivitas pengajaran berlangsung.</li> <li>• Memimpin dan mengkoordinir penenangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan.</li> <li>• Memperhatikan penjelasan pengajar.</li> <li>• Melakukan penjajakan (<i>exploration</i>) gerak sesuai program yang ada dalam lembaran tugas secara bebas sampai menemukan Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik.</li> <li>• Melakukan penenangan.</li> </ul>
Setelah pertemuan ( <i>post impact</i> )	Memimpin dan terlibat dalam berdiskusi dengan atlet .	Mendiskusikan tentang hasil penjajakan Keterampilan teknik dasar sampai pada penemuan.

1) **Perbedaan Kegiatan Pembelajaran antara Model Pengajaran *Reciprocal* dan *Inquiry***

**Pada Tabel 3**

Perbedaan Kegiatan Pembelajaran Model Pengajaran *Reciprocal* dan *Inquiry* dalam Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Tahap	Keputusan Pengajar		Keputusan Atlet	
	<i>Reciprocal</i>	<i>Inquiry</i>	<i>Reciprocal</i>	<i>Inquiry</i>
Sebelum pertemuan ( <i>pre-impact</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang bahan ajar tentang teknik dasar Keterampilan teknik dasar sepakbola (<i>passing, control, shooting dan dribbling</i>).</li> <li>• Bahan disajikan dalam bentuk lembaran tugas (<i>work sheet</i>), memuat keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang bahan ajar tentang teknik dasar Keterampilan teknik dasar sepakbola (<i>passing, control, shooting dan dribbling</i>).</li> <li>• Bahan disajikan dalam bentuk lembaran tugas (<i>work sheet</i>), memuat keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>		
Saat pertemuan ( <i>impact</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.</li> <li>• Menjelaskan secara rinci tentang cara belajar <i>reciprocal</i> keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> <li>• <b>Membentuk kelompok-kelompok kecil yang</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.</li> <li>• Menjelaskan secara rinci tentang cara belajar <i>inquiry</i> Keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> <li>• <b>Membentuk kelompok-kelompok kecil yang seimbang.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan.</li> <li>• Memperhatikan penjelasan pengajar.</li> <li>• Melakukan penjajakan (<i>exploration</i>) gerak sesuai program yang ada dalam lembaran tugas secara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan.</li> <li>• Memperhatikan penjelasan pengajar.</li> <li>• Melakukan penjajakan (<i>exploration</i>) gerak sesuai program yang ada dalam lembaran tugas secara bebas sampai menemukan</li> </ul>

	<p><b>seimbang. Terdiri dari pelaku dan pengamat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempersilahkan atlet untuk memulai melakukan keterampilan teknik dasar sepakbola sesuai dengan program.</li> <li>• Mengawasi atlet selama aktivitas pengajaran berlangsung.</li> <li>• Memimpin dan mengkoordinir penenangan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempersilahkan atlet untuk memulai melakukan keterampilan teknik dasar sepakbola sesuai dengan program.</li> <li>• Mengawasi atlet selama aktivitas pengajaran berlangsung.</li> <li>• Memimpin dan mengkoordinir penenangan.</li> </ul>	<p>bebas sampai menemukan Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan penenangan.</li> </ul>	<p>Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan penenangan.</li> </ul>
Setelah pertemuan ( <i>post impact</i> )	Memimpin dan terlibat dalam berdiskusi dengan atlet .	Memimpin dan terlibat dalam berdiskusi dengan atlet .	Mendiskusikan tentang hasil peninjauan Keterampilan teknik dasar sampai pada penemuan.	Mendiskusikan tentang hasil peninjauan Keterampilan teknik dasar sampai pada penemuan.

#### 4. Tingkat Kebugaran Jasmani

##### a. Pengertian Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi atlet dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Lutan, 2002: 1).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2007: 57). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004:2).

Menurut Irianto, (2004: 3) kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 yaitu :

- (1) Kebugaran statis : keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- (2) Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- (3) Kebugaran motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 4) kebugaran merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bugar berarti sehat secara



dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar.

Sumosardjuno (1992: 19) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik serta maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Berdasar beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa tenaga untuk waktu senggangnya.

#### **b. Komponen Tingkat Kebugaran jasmani Dalam Sepakbola**

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kebugaran jasmaninya baik, maka

status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Kebugaran jasmani diuraikan menjadi dua golongan yakni komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan.

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain :

(1) Daya Tahan Jantung Paru (*Cardio Respiratory Endurance*)

Daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti dan segera pulih dalam waktu yang singkat.

(2) Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kekuatan Otot adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan.

(3) Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot bermanfaat untuk mengatasi kelelahan. Pengukuran daya tahan otot dilakukan melalui *Push up test*, *Sit up test*.

(4) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh : elastisitas otot, jenis sendi, struktur tulang, jaringan sekitar sendi, tendon dan ligamen di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

(5) Komposisi Tubuh (*Body composition*)

Komposisi tubuh merupakan perbandingan jumlah lemak yang dikandung di dalam tubuh seseorang. Jika kita memiliki kandungan lemak dalam tubuh yang berlebihan, akan mengganggu sistem kerja organ tubuh lainnya oleh karena itu, untuk mendapatkan kebugaran tubuh, sebaiknya jaga asupan lemak yang kita makan.

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan antara lain :

(1) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rangsang. Kecepatan ada tiga macam, yaitu kecepatan siklis yang merupakan pengulangan gerakan dari satu bentuk keterampilan yang sama, kecepatan asiklis yang merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kecepatan dalam sebuah permainan yang menggunakan alat, dan kecepatan reaksi yang

merupakan kecepatan yang dikerahkan sebagai tanggapan dari rangsangan yang diterima oleh tubuh dan dilakukan pada saat mendapat rangsang.

(2) Daya ledak (*power*)

Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

(3) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis (*static balance*) pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

(4) Kelincahan (*agility*)

*Kecepatan* merupakan kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

(5) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Kemampuan koordinasi sangat

mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata – kaki, tangan – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2004: 7-10) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni :

#### 1) Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

#### 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

#### 3) Berolahraga

Berolahraga adalah salahsatu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan

kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi).

Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan mampu membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia. Menurut Irianto (2004: 12 ), prinsip latihan kebugaran meliputi :

- a. *Overload* : Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
- b. *Specificity* : Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversible* : Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur menurun bahkan hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Menurut Roji (2006:90) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

## **B. Kerangka Pemikiran**

### **1. Perbedaan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Putra Wijaya antar Kelompok yang Diberikan Model Pengajaran *Reciprocal* dengan Model Pengajaran *Inquiry* secara Keseluruhan**

Keterampilan teknik dasar dapat dicapai bila dilatih secara terus menerus, sistematis dan sesuai dengan tujuan latihan. Sesuai dengan tujuan latihan, berdasarkan prinsip-prinsip latihan maka keterampilan akan menjadi lebih baik. Penggunaannya akan lebih halus, efektif dan efisien dalam melakukan keputusan dalam suatu pertandingan. Dengan pemahaman penguasaan gerakan yang dilakukan secara terus menerus akan mampu mengantarkan pada keterampilan yang otomatisasi. Jadi untuk mendapatkan keterampilan tersebut dibutuhkan kemampuan seorang pelatih dalam menyusun satuan latihan dalam suatu program latihan. Dengan demikian melalui proses latihan maka atlet akan mampu memiliki keterampilan teknik dasar yang sangat baik.

Memilih model pengajaran merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan keterampilan teknik dasar pada setiap cabang olahraga. Hal ini dikarenakan efektifitas model latihan dapat mengoptimalkan prestasi motorik olahraga yang kompleks ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturannya. Model pengajaran *reciprocal* menekankan pada kemampuan timbal balik dalam kelompok sedangkan *inquiry* menekankan pada kemampuan individual, sedangkan model. 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. Dengan demikian kedua rangkaian ini pun secara langsung akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Dalam model resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan: 1. Peningkatan interaksi sosial antara teman sebaya dan 2. Umpan balik secara langsung. Dimana kelompok terdiri dari pelaku dan pengamat, sehingga akan menciptakan situasi belajar yang akan menciptakan timbal-balik secara langsung.

Tujuan utama dari model pengajaran *inquiry* adalah pengembangan kemampuan berpikir. Dengan demikian, strategi pembelajaran ini selain berorientasi kepada hasil belajar juga berorientasi pada proses belajar. Strategi pembelajaran inkuiri merupakan bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada atlet (*student centered approach*). Dikatakan demikian, sebab dalam strategi ini atlet memegang peran yang sangat dominan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hal di atas, perbedaan kedua model pengajaran ini akan memberikan hasil yang berbeda dan diduga pemberian model pengajaran dengan model *reciprocal* dapat membawa pengaruh yang lebih baik daripada model pengajaran *inquiry* dalam hal peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola.



## **2. Perbedaan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Putra Wijaya antara Kelompok yang Diberi Model Pengajaran *Reciprocal* dengan Model Pengajaran *Inquiry* pada Tingkat Kebugaran jasmani Tinggi**

Di dalam usaha untuk meningkatkan prestasi suatu tim pada umumnya dilakukan melalui proses latihan yang teratur dari program yang telah di susun. Seperti yang diketahui bahwa keterampilan teknik dasar merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan prestasi suatu tim. Tindakan yang dilakukan oleh atlet akan sesuai dengan situasi dalam pertandingan yang sedang berlangsung. Dengan demikian maka atlet perlu untuk memiliki keterampilan tersebut. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan suatu prestasi olahraga.

Dalam konsep kebugaran jasmani seseorang akan dikatakan bugar jika ia mampu melaksanakan aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ciri orang yang tidak kelelahan itu adalah mampu melaksanakan tugas berikutnya, apakah itu hanya bersantai, melakukan hobi, berkumpul bersama keluarga dll. Jadi orang yang bugar itu setelah selesai melaksanakan "tugas-tugasnya" juga masih memiliki "tenaga" untuk menikmati waktu luangnya.

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.

Setiap kegagalan yang ditemui pada saat menyerang harus sesegera mungkin di atasi melalui kerjasama yang baik antara pemain penyerang dengan pemain bertahan. Seorang atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, cenderung akan memiliki kondisi yang prima terhadap pelaksanaan teknik dasar yang tepat. Hal ini dikarenakan mereka mampu untuk mengambil suatu keputusan yang cepat dan tepat, selain itu mereka pun akan mampu memperkirakan, menganalisa keputusan yang akan mereka lakukan. 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.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas maka, dapat diduga bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola pada tingkat kebugaran jasmani tinggi yang diberi model pengajaran *reciprocal* lebih besar daripada kelompok model pengajaran *inquiry*.

### **3. Perbedaan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola atlet SSB Putra Wijaya antar Kelompok yang Diberi Model Pengajaran *Reciprocal* dengan Model Pengajaran *Inquiry* pada Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah**

Kata kunci dalam penguasaan gerakan dasar dalam suatu cabang olahraga adalah keterampilan. Keterampilan memang harus dimiliki oleh atlet agar mereka mampu memberikan suatu tindakan yang tepat. Dalam

hal ini maka proses latihan pun adalah hal yang sangat penting. Penguasaan terhadap prinsip latihan dan pembebanan menjadi modal utama agar tujuan akan keterampilan teknik dasar dapat dicapai. Pencapaian tujuan tersebut dapat dilakukan dalam berbagai rangkaian latihan, dimana dapat diberikan melalui model pengajaran *reciprocal* maupun model pengajaran *inquiry*. Dalam hal ini pencapaian keterampilan teknik dasar merupakan tujuan utama meskipun pendekatan latihan yang berbeda-beda.

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.

Berdasarkan perbedaan-perbedaan yang dikemukakan di atas maka, dapat diduga bahwa peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola pada tingkat kebugaran jasmani rendah dengan pendekatan model pengajaran *Inquiry* lebih besar daripada kelompok yang dengan pendekatan model pengajaran *reciprocal*.

#### **4. Interaksi antara Model Pengajaran dengan Tingkat Kebugaran jasmani terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Putra Wijaya**

Proses dalam latihan sangat penting untuk meningkatkan keterampilan seseorang, sehingga model pengajaran dapat meningkatkan prestasi. Seperti yang diketahui sebelumnya latihan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen untuk pencapaian tujuan yang efektif dan maksimal. Hal ini akan berkaitan dengan efektifitas rangkaian-rangkaian latihan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga yang kompleks yang terkait dengan keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh atlet. Dalam hal ini maka model pengajaran akan memberikan dampak yang efektif saat dilakukannya pertandingan. Oleh sebab itu, setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan pendekatan model pengajaran yang didasarkan beberapa pendekatan secara tepat.

Latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Dalam hal ini terlihat bahwa tujuan latihan memegang peranan yang penting dalam menetapkan dan memilih model pengajaran yang akan digunakan. 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. Karena keterampilan teknik dasar akan mempengaruhi atlet saat melakukan suatu tindakan dalam pertandingan. Keterampilan yang diharapkan sesuai

dengan situasi dimana dapat dilakukan secara tepat, dan khususnya dapat membuat kemenangan tim.

Setelah keterampilan teknik dasar dimiliki oleh seseorang, maka faktor lain yang menunjang adalah tingkat kebugaran jasmani seseorang. Seperti yang kita tahu sebelumnya bahwa tingkat kebugaran jasmani akan berkaitan dengan keputusan yang akan diambil oleh atlet khususnya dalam pertandingan. 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.

Hal ini berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet. 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*. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Kerangka Pemikiran

Model Pengajaran Tingkat kebugaran jasmani	Model <i>Reciprocal</i> (A <sub>1</sub> )	Model <i>Inquiry</i> (A <sub>2</sub> )
Tinggi (B <sub>1</sub> )		>
Rendah (B <sub>2</sub> )		<

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka dapat diajukan hipotesisnya sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik dasar sepakbola yang diberikan dengan model pengajaran *reciprocal* hasilnya lebih besar daripada model pengajaran *inquiry*.
2. Pada tingkat kebugaran jasmani tinggi, keterampilan teknik dasar sepakbola yang diberi model pengajaran *reciprocal* hasilnya lebih besar daripada kelompok dengan model pengajaran *inquiry*.
3. Pada tingkat kebugaran jasmani rendah, keterampilan teknik dasar sepakbola yang diberi model pengajaran *inquiry* hasilnya akan lebih besar daripada kelompok yang diberi model pengajaran *reciprocal*.
4. Terdapat interaksi antara model pengajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola.

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Jenis 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. 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)

Tabel 5 Rancangan Faktorial 2x2

Model Pengajaran Tingkat Kebugaran Jasmani	<i>Reciprocal</i> (A <sub>1</sub> )	<i>Inquiry</i> (A <sub>2</sub> )
Tinggi (B <sub>1</sub> )	(A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> ) (1)	(A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> ) (2)
Rendah (B <sub>2</sub> )	(A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> ) (3)	(A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> ) (4)

Keterangan :

A<sub>1</sub> = Kelompok model pengajaran *reciprocal*

A<sub>2</sub> = Kelompok model pengajaran *inquiry*

B<sub>1</sub> = Kelompok tingkat kebugaran jasmani tinggi

B<sub>2</sub> = Kelompok tingkat kebugaran jasmani rendah

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok *reciprocal* pada tingkat kebugaran jasmani tinggi

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok *inquiry* pada tingkat kebugaran jasmani tinggi

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok *reciprocal* pada kategori tingkat kebugaran jasmani rendah

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok *inquiry* pada kategori tingkat kebugaran jasmani rendah

## **B. Validitas Rancangan Penelitian**

Untuk memperoleh keyakinan bahwa rancangan penelitian yang telah dipilih cukup memadai untuk menguji hipotesis penelitian, hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian. Dengan demikian dapat dilakukan pengontrolan terhadap validitas internal dan eksternal dari rancangan penelitian.

### ***1. Validitas Internal***

Pengontrolan kesahihan internal desain penelitian dilaksanakan agar hasil yang diperoleh benar-benar merupakan akibat perlakuan. Dalam memperoleh kesahihan internal ini, maka dilakukanlah pengontrolan terhadap beberapa variabel eksternal, mungkin mengancam kesahihan internal desain dengan beberapa teknik antara lain:

- a) Mencegah timbulnya kejadian-kejadian khusus yang dapat mempengaruhi subyek selama pelaksanaan perlakuan yang sengaja dilakukan dalam waktu yang tidak lama untuk menghindari pengaruh histori.
- b) Melaksanakan perlakuan dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama untuk menghindari pengaruh kematangan.
- c) Tidak mengubah instrumen yang dipakai untuk menghindari pengaruh instrument pengukuran.
- d) Memperketat pengisian daftar hadir siswa sepakbola untuk pengaruh kehilangan peserta.



- e) Tidak memberi tahu siswa tentang adanya penelitian, dan memakai jadwal latihan biasa untuk menghindari pengaruh kehilangan peserta.
- f) Memperketat administrasi tes untuk menghindari pengaruh kemunduran statistik.

## 2. *Validitas Eksternal*

Pengontrolan kesahihan eksternal desain penelitian dilaksanakan agar yang diperoleh benar-benar *representative* dan dapat digeneralisasikan. Pengontrolan itu meliputi kesahihan populasi dan kesahihan ekologi.

### a) Kesahihan Populasi

Kesahihan populasi diperlukan agar hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan kepada populasi penelitian yang dikontrol dengan teknik:

- (1). Menetapkan sampel sesuai dengan karakteristik populasi
- (2). Memilih sampel sesuai dengan kriteria tingkat kebugaran jasmani tinggi dan rendah yang dibagi dua kelompok dengan teknik *matching*.
- (3). Memberikan hak yang sama kepada setiap sampel untuk menerima perlakuan penelitian.

### b) Kesahihan Ekologi

Kesahihan ekologi dilakukan agar hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan kepada kondisi dan lingkungan lain, dalam hal ini dikontrol dengan teknik berikut:

- (1). Tidak memberi tahu kepada siswa bahwa mereka sedang menjadi subyek penelitian dengan teknik perlakuan yang sengaja menggunakan waktu latihan.
- (2). Mempertahankan suasana latihan seperti suasana biasanya, tanpa mengubah jadwal latihan.

Dengan pengontrolan kesahihan internal dan eksternal benar-benar merupakan akibat perlakuan penelitian, sehingga berlaku umum terhadap populasi sampel.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

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*.

Sebelum diberikan perlakuan, dilaksanakan terlebih dahulu pengambilan data tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel moderator penelitian. Data ini dipakai untuk mengelompokan sampel menjadi kelompok tingkat kebugaran jasmani tinggi dan tingkat kebugaran jasmani rendah.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2008:61) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi dalam penelitian ini atlet SSB Putra Wijaya pada kelompok umur 11 - 12 tahun (U 12), secara keseluruhan yang berjumlah 44 orang.

Tabel 6. Distribusi Populasi

No	Kelompok Umur	Jumlah
1	11 – 12 tahun (U 12)	44
	<b>Jumlah</b>	<b>44</b>

### 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet yang berada pada kelompok usia 11 – 12 tahun. Jumlah siswa yang masuk pada kelompok tersebut sebanyak 44 orang.

## E. Definisi Operasional

Adapun penjelasan dan pembatasan istilah yang perlu dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Keterampilan teknik dasar merupakan komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas gerakan terhadap hasil yang akan

dicapai dalam suatu pertandingan. Termasuk dalam teknik dasar sepakbola yaitu:

- (a). *Shooting* adalah teknik dasar dengan cara melakukan tendangan kegawang.
- (b). *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain.
- (c). *Dribbling* adalah penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan.
- (d). *Control* adalah penguasaan bola pada bagian tubuh tertentu saat mendapatkan bola dari kawan maupun lawan.

## 2. Model *Reciprocal*

Model *reciprocal* adalah suatu rangkaian kegiatan belajar yang memberikan kesempatan kepada siswa (pelaku) dan pasangan (pengamat) belajarnya untuk memberikan umpan balik melalui peningkatan interaksi sosial dan umpan balik secara langsung.

## 3. Model *Inquiry*

Model *inquiry* adalah suatu rangkaian kegiatan belajar yang melibatkan seluruh kemampuan siswa untuk mencari dan menyelidiki secara sistematis, kritis, logis, analitis, sehingga mereka dapat merumuskan sendiri penemuannya dengan penuh percaya diri secara mandiri.

## 4. Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan

yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

#### **F. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan setelah seminar proposal selesai dan disetujui oleh dosen pembimbing. Tes tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 – 12 tahun. Dari pengolahan data tersebut akan di urutkan hasil kebugaran jasmani dari skor yang paling tinggi hingga yang paling rendah, kemudian disesuaikan dengan norma yang baku.

Selanjutnya berdasarkan hasil tersebut jumlah atlet yang memiliki kategori itu dibagi dua sama banyak, tingkat kebugaran jasmani tinggi dan tingkat kebugaran jasmani rendah. Selanjutnya pada masing-masing kelompok dibagi dua lagi, menjadi kelompok tingkat kebugaran jasmani tinggi *reciprocal* dan kelompok tingkat kebugaran jasmani tinggi *inquiry*. Selanjutnya pada tingkat kebugaran jasmani rendah dibagi menjadi dua kelompok juga, kelompok tingkat kebugaran jasmani rendah *reciprocal* dan kelompok tingkat kebugaran jasmani rendah *inquiry*.

Dari data yang diperoleh maka dapat dilakukan pemecahan kelompok sehingga menjadi 4 sel dengan cara menggunakan teknik *matching* yaitu dengan cara mengurut data dari yang terbesar hingga yang terkecil baik pada kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi maupun kategori tingkat kebugaran jasmani rendah, kemudian disusun dengan cara mengurut data, ke 1 di sebelah kiri, data ke 2 di sebelah kanan, data ke 3 dibawah data ke 2 yaitu disebelah

kanan, data ke 4 di sebelah kiri di bawah data ke 1, data ke 5 di sebelah kanan di bawah data ke 4 dan begitu seterusnya.

Kemudian dari hasil *matching* tersebut di dapatlah data pada sel *reciprocal* dengan kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi berjumlah 11 orang ( $A_1B_1$ ) dan pada sel *inquiry* dengan kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi berjumlah 11 orang ( $A_2B_1$ ), data pada sel *reciprocal* dengan kategori tingkat kebugaran jasmani rendah berjumlah 11 orang ( $A_1B_2$ ) dan pada sel model pengajaran rangkaian dengan kategori tingkat kebugaran jasmani rendah berjumlah 11 orang ( $A_2B_2$ ).

Tabel 7. Rancangan Faktorial 2x2 dengan Pembagian setiap Sel (Sumber : Sudjana, 1991:155)

Model pengajaran Tingkat kebugaran jasmani	<i>Reciprocal</i> ( $A_1$ )	<i>Inquiry</i> ( $A_2$ )
Tinggi ( $B_1$ )	$A_1B_1$	$A_2B_1$
Rendah ( $B_2$ )	$A_1B_2$	$A_2B_2$

Tabel 8. Rancangan Faktorial 2x2 dengan Pembagian setiap Sel Matching (Sumber : Sudjana, 1991:155)

Model pengajaran Tingkat kebugaran jasmani	<i>Reciprocal</i> ( $A_1$ )	<i>Inquiry</i> ( $A_2$ )
Tinggi ( $B_1$ )	1,4,5,8,9,12,13,16,17,20,21	2,3,6,7,10,11,14,15,18,19,22
Rendah ( $B_2$ )	1,4,5,8,9,12,13,16,17,20,21	2,3,6,7,10,11,14,15,18,19,22

Sampel diberikan perlakuan sesuai dengan satuan latihan yang telah dibuat. Setelah perlakuan diberikan maka perlu dilakukan tes keterampilan

teknik dasar sepakbola dari keempat kelompok tersebut yaitu, dua kelompok untuk *reciprocal* kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi ( $A_1B_1$ ) dan rendah ( $A_1B_2$ ), kemudian dua kelompok untuk *inquiry* kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi ( $A_2B_1$ ) dan rendah ( $A_2B_2$ ).

## G. Perlakuan Penelitian

### 1. Perlakuan sampel (*treatment*)

Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini, maka dalam hal ini sampel akan mendapatkan perlakuan berupa pendekatan proses latihan dengan menggunakan dua model pengajaran yaitu *reciprocal* dan *inquiry*. Agar proses pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu disusun atau dirancang beberapa perlakuan terhadap sampel. Rancangan tersebut meliputi:

#### a. Lamanya Latihan Secara Keseluruhan

Untuk lamanya perlakuan yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti memperhatikan pendapat Dede Kusuma dalam Ikhsan (2009:52) menyatakan bahwa “Latihan baru akan memberikan efek setelah enam minggu dan akan terlihat perubahan kemampuannya sebanyak 30% apabila dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan lama latihan sekurang-kurangnya 6 minggu”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka lamanya latihan secara keseluruhan dalam penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan. Dengan Frekuensi latihan 4 kali seminggu.

b. Banyaknya Latihan Dalam Seminggu

Banyaknya latihan disesuaikan dengan jadwal latihan yang ada pada SSB Putra Wijaya sebanyak empat kali seminggu. Yang dilaksanakan pada hari senin, selasa, kamis dan jum'at pukul 15.00 wib dan pukul 16.30 wib.

c. Lama Waktu Latihan

Lamanya waktu pertemuan atau tatap muka dalam pertemuan dalam setiap pertemuan adalah 45 menit untuk latihan inti (Putera, 2010).

d. Metode Latihan

Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode repetisi (pengulangan). Ciri utama dari metode pengulangan menurut Rothig dalam Syafruddin (2004:42) adalah di antara pengulangan isi/ materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi, terdapat interval-interval yang membawa ke pemulihan sempurna (penuh). Cara menentukan intensitas latihan dengan melakukan banyaknya pengulangan dalam waktu yang telah ditentukan.

e. Satuan Latihan

Untuk menyamakan perlakuan pada masing-masing sampel, maka disusun satuan latihan yang akan dilakukan oleh sampel. Sesuai dengan maksud serta tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat



pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap model pengajaran (*reciprocal* dengan *inquiry*) pada keterampilan teknik dasar sepakbola.

## 2. Tes akhir (*postest*)

Tes akhir dalam penelitian ini dilakukan setelah sampel mendapatkan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Tujuan dilakukan tes akhir ini adalah untuk melihat pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap model pengajaran (*reciprocal* dengan *inquiry*) pada keterampilan teknik dasar sepakbola.

## H. Pengembangan Instrumen

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI Remaja usia 10 – 12 tahun, 2010: 3)

Satu tes mengenai tingkat kebugaran jasmani yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Merupakan alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada penelitian ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 10-12 tahun. Tes ini dirancang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan cara melakukan rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan.

#### a. Rangkaian Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari :

- 1) Untuk putra terdiri dari :

- a) Lari 40 meter.
- b) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik.
- c) Baring duduk (*sit up*) selama 30 detik.
- d) Loncat tegak (*vertical jump*).
- e) Lari 800 meter (usia 10-12 tahun).

**b. Alat dan Fasilitas**

- a) Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin.
- b) *Stopwatch*.
- c) Bendera *start*.
- d) Tiang pancang..
- e) Nomor dada.
- f) Palang tunggal untuk gantung siku.
- g) Papan berskala untuk papan loncat.
- h) Serbuk kapur.
- i) Penghapus.
- j) Formulir tes.
- k) Peluit.
- l) Alat tulis.

**c. Ketentuan Tes**

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes

dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 40 meter.

Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*).

Ketiga : Baring duduk (*sit up*).

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*).

Kelima : Lari 800 meter.

#### **d. Petunjuk Umum**

##### **1) Peserta**

- (a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- (b) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.
- (c) Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
- (d) Melakukan pemanasan (*warming up*).
- (e) Memahami tata cara pelaksanaan tes.
- (f) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

##### **2) Petugas**

- (a) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*).
- (b) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
- (c) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.

- (d) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
- (e) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
- (f) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.

e. **Petunjuk Pelaksanaan Tes**

1) **Lari 40 Meter**

(a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

(b) Alat dan Fasilitas

- (1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter.
- (2) Bendera start.
- (3) Peluit.
- (4) Tiang pancang.
- (5) Stop watch.
- (6) Serbuk kapur.
- (7) Formulir TKJI.
- (8) Alat tulis.

(c) Petugas Tes

- (1) Petugas pemberangkatan.
- (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.

(d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

(2) Gerakan

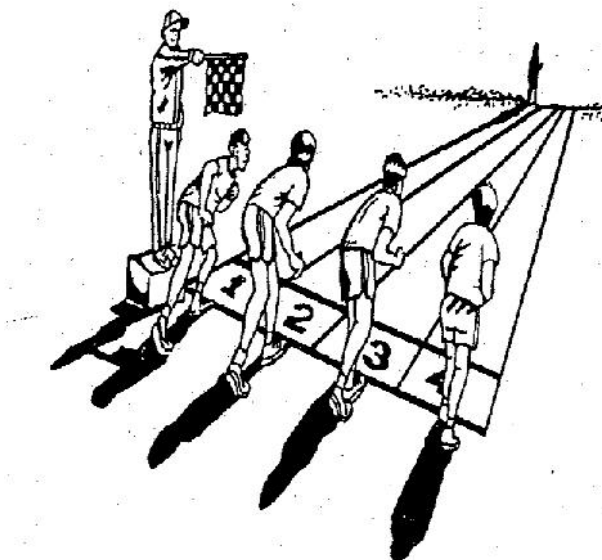
- (i) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- (ii) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
- (iii) Lari masih bisa diulang apabila peserta : mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya, dan jatuh / terpeleset.

(e) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.

(f) Pencatat hasil

- (i) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.
- (ii) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 5. Lari 40 Meter

## 2) Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra

### (a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

### (b) Alat dan fasilitas

- (1) Lantai rata dan bersih.
- (2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta.
- (3) Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi.
- (4) *Stopwatch*.
- (5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- (6) Alat tulis.

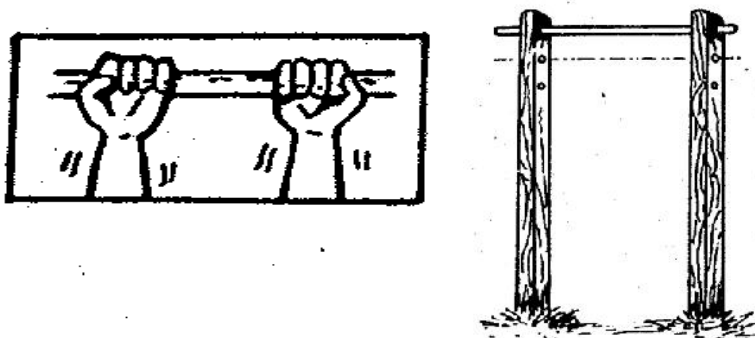
### (c) Petugas tes

- (1) Pengamat waktu.
- (2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

### (d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik

#### (1) Sikap permulaan

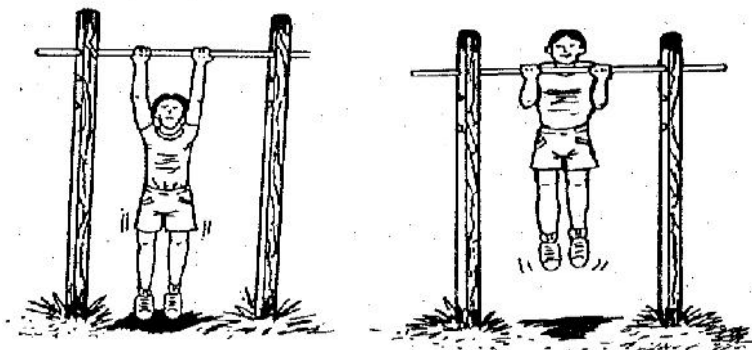
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala .



Gambar 6. Posisi Tangan Gantung Angkat Tubuh 30 Detik

(2) Gerakan

- (i) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- (ii) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- (iii) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 7. Pelaksanaan Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

(3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- (a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- (b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- (c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

(e) Pencatatan Hasil

- (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- (2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap.
- (3) Sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- (4) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

**3) Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik**

(a) Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(b) Alat dan fasilitas

- (1) Lantai / lapangan yang rata dan bersih.
- (2) *Stopwatch*.
- (3) Alat tulis.
- (4) Alas / tikar / matras.

(c) Petugas tes

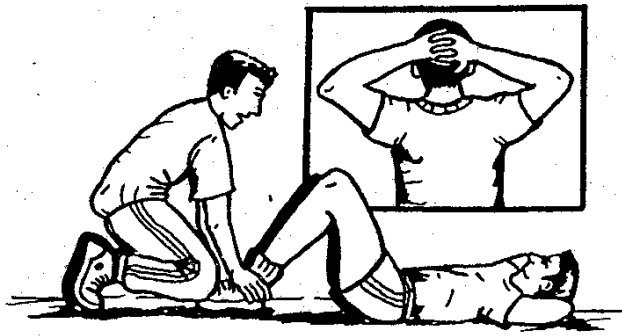
- (1) Pengamat waktu.
- (2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

(d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

- (i) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.





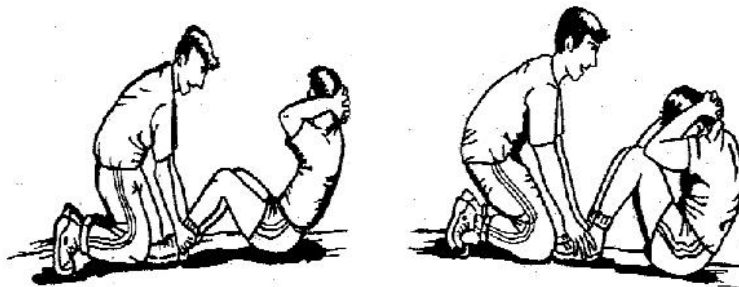
Gambar 8. Awalan dan Posisi Tangan Baring Duduk

(ii) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

(2) Gerakan

i. Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

(ii) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik.



Gambar 9. Pelaksanaan Baring Duduk

(e) Pencatatan Hasil

(i) Gerakan tes tidak dihitung apabila : pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(ii) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

(iii) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol

(0)

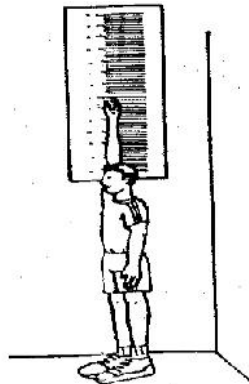
#### 4) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

##### (a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif.

##### (b) Alat dan Fasilitas

- (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- (2) Serbuk kapur.
- (3) Alat penghapus papan tulis.
- (4) Alat tulis.



Gambar 10. Awalan Tangan Loncat Tegak

##### (c) Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

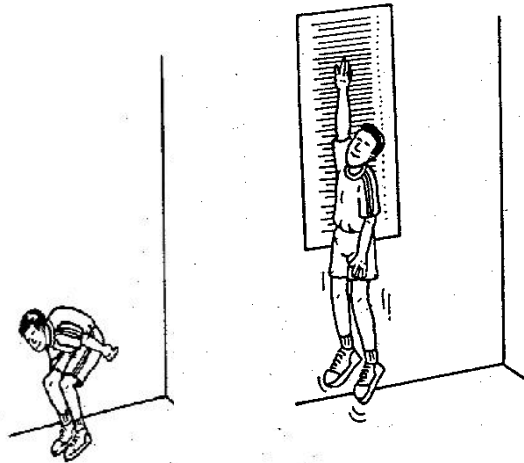
##### (d) Pelaksanaan Tes

- (1) Sikap permulaan
  - (i) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.
  - (ii) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan

ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

(2) Gerakan

- (i) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- (ii) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



Gambar 11. Pelaksanaan Loncat Tegak

(e) Pencatatan Hasil

- (1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- (2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- (3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

**5) Tes Lari 800 meter**

(a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

(b) Alat dan Fasilitas

- (1) Lintasan lari
- (2) Stopwatch
- (3) Bendera start
- (4) Peluit
- (5) Tiang pancang
- (6) Alat tulis

(c) Petugas Tes

- (1) Petugas pemberangkatan
- (2) Pengukur waktu
- (3) Pencatat hasil
- (4) Pengawas dan pembantu umum

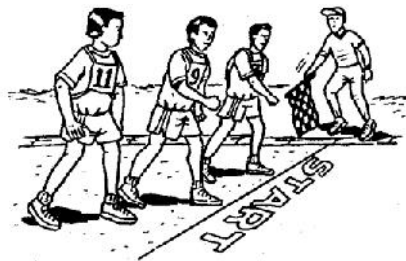
(d) Pelaksanaan Tes

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

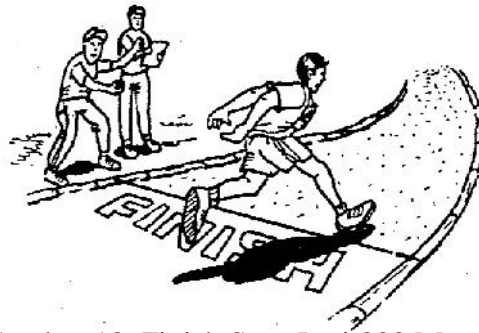
(2) Gerakan

- (i) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.



Gambar 12. Pelaksanaan Start Lari 800 Meter

- (ii) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.



Gambar 13. Finish Start Lari 800 Meter

## (e) Pencatatan Hasil

(1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.

(2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12" .

**6. Tabel Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Tabel 9. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)

No	Lari 40 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
1	<= 6,3"	19 – Keatas	23 – Keatas	46cm-Keatas	<= 2'09"	5
2	6,4" – 6,9"	14 – 18	18 – 22	38 – 45 cm	2'10" – 2'30"	4
3	7,0" – 7,7"	9 – 13	12 – 17	31 – 37 cm	2'31" – 2'45"	3
4	7,8" – 8,8"	5 – 8	04 – 11	24 – 30 cm	2'46" – 3'44"	2
5	8,9" dst	0 – 4	00 – 03	Dibawah 24 cm	3'44" dst	1

Tabel 10. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untu Usia 10 – 12 Tahun untuk Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

## 2. Teknik Dasar Sepakbola

Salah satu alat ukur yang dapat mengukur keterampilan teknik dasar sepakbola seseorang adalah dengan menggunakan *soccer battery test* oleh Verducci. Validitas dalam *battery test* yang dikutip dari Verducci (1980:335) “*correlation coefficients: wall volley accuracy test 0.88; soccer dribble test, 0.92; aerial pass for accuracy 0.94; ball control test 0.96; and test battery 0.98 (multiple correlation coefficient). Criterion: panel of expert*”. Selanjutnya realibelnya “*test-retest. Correlation coefficients: wall volley accuracy test 0.97; soccer dribble test, 0.99; aerial pass for accuracy 0.99; and ball control test 0.99*”.

Berdasarkan validitas dan realibel tersebut maka dapat dikatakan bahwa tes sudah layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

Teknik Pengukuran :

### **a. Wall volley accuracy ( Verducci, 1980: 334)**

#### 1) Perlengkapan

- (a).3 buah bola kaki
- (b).Dinding target yang telah dibuat skema penilaian dengan poin yang telah ditentukan
- (c).Alat tulis

#### 2) Pelaksanaan

- (a).Atur jarak dinding target dengan garis tempat atlet akan melakukan tendangan sejauh 20 *feet* (6.1 Meter). Atlet harus berada di belakang garis.
- (b).Pada dinding target telah dibuat poin persegi, seperti pada gambar yang memiliki poin 4 [6 *feet* (183 cm), 2 *feet* (61

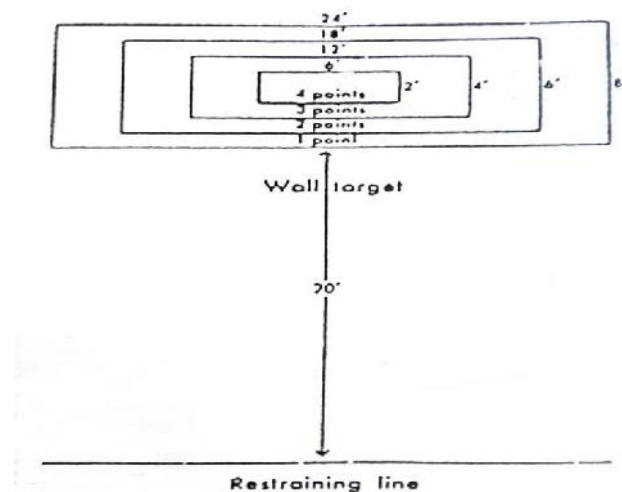
cm)], poin 3 [12 *feet* (366 cm), 4 *feet* (122 cm) ], poin 2 [18 *feet* (549 cm), 6 *feet* (183 cm) ], poin 1 [24 *feet* (732 cm), 8 *feet* (244 cm)].

(c). Bola disediakan 3 buah. 1 buah berada di belakang garis yang akan digunakan untuk menendang, dua yang lainnya berada 9 *feet* (2.74 meter) di belakang garis. Kedua bola ini boleh di pakai apabila atlet gagal mengontrol bola. Apabila bola cadangan dipakai, atlet boleh meletakkan bola yang akan ditendang dekat dengan kaki dimana pun, asal berada di belakang garis.

(d). Atlet harus menendang ke arah dinding target, saat bola kembali atlet boleh langsung menendang kembali ke dinding target. Bola harus telah kembali pada garis baru boleh ditendang kembali. Lamanya pelaksanaan tendangan selama 30 detik.

### 3) Penilaian

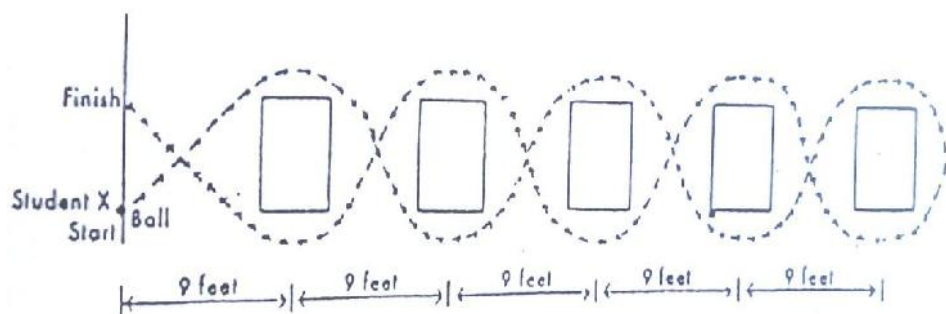
(a). Poin dicatat apabila bola masuk dalam target yang telah dibuat di dinding. Apabila bola mengenai garis, maka poin terbesar yang dicatat di antara kedua poin tersebut



Gambar 14 Pelaksanaan *Shooting* (Sumber: Verducci, 1980: 334)

**b. Dribbling Test ( Verducci, 1980: 334)**

- 1) Perlengkapan
  - (a). 5 buah kerucut
  - (b). 1 buah bola
  - (c). Alat tulis
  - (d). Stopwatch
- 2) Pelaksanaan
  - (a). 5 kerucut disusun di tanah yang rata, jarak antara garis, jarak antar kerucut 9 feet (2.74 meter) seperti pada gambar.
  - (b). Atlet harus membawa bola sesuai dengan arah yang dibuat di antara kerucut.
  - (c). Atlet berada di belakang garis, dan harus memperhatikan arah membawa bola. Saat perintah “go” atlet harus membawa bola secepat mungkin sesuai arah, kemudian balik lagi setelah kerucut terakhir dan sampai pada garis awal.
- 3) Penilaian
  - (a). Atlet diberi kesempatan melakukan *dribbling* sebanyak dua kali. Penilaian merupakan total waktu dari pelaksanaan *dribbling* tersebut.

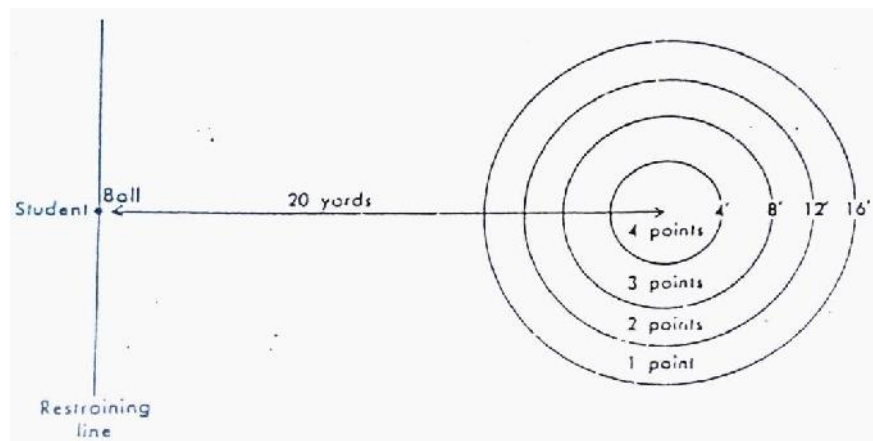


Gambar 15 Pelaksanaan Dribbling (Sumber: Verducci, 1980: 334)



**c. *Aerial Pass for accuracy* (Verducci, 1980: 334)**

- 1) Perlengkapan
  - (a). 10 buah bola
  - (b). Area target di tanah yang datar
  - (c). Alat tulis
- 2) Pelaksanaan
  - (a). Atur jarak area target dengan garis tempat atlet akan melakukan tendangan sejauh 20 *yard* (18.3 Meter). Atlet harus berada di belakang garis.
  - (b). Pada area target telah dibuat poin lingkaran, seperti pada gambar yang memiliki poin 4 (radius 4 *feet* (121.92 cm), 3 (radius 8 *feet* (243,84 cm), 2 (radius 12 *feet* (365.76 cm), 1 (radius 16 *feet* (487.68 cm).
  - (c). Bola disediakan 10 buah, bola ditendang satu-persatu. Atlet harus berada di belakang garis. Atlet harus menendang bola ke udara hingga mendarat ke area target.
- 3) Penilaian
  - (a). Setiap tendangan dinilai apabila langsung mendarat ke area target. Bola tidak akan dinilai apabila keluar dari area target.
  - (b). Apabila bola mengenai garis, maka nilai yang di ambil adalah nilai yang tertinggi.
  - (c). Dilakukan dua kali pelaksanaan. Score seluruh nya adalah total jumlah poin yang dilakukan.



Gambar 16. Pelaksanaan *Passing* (Sumber: Verducci, 1980: 334)

**d. *Ball Control Test* (Verducci, 1980: 335)**

- 1) Perlengkapan
  - (a). 5 buah bola
  - (b). Alat tulis
  - (c). stopwatch
- 2) Pelaksanaan
  - (a). Atlet harus melemparkan bola ke udara, kemudian berusaha mengontrol bola.
  - (b). Atlet boleh menggunakan seluruh tubuh (kaki, dada, kepala, paha kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol.
- 3) Penilaian
  - (c). Atlet harus mengontrol bola selama mungkin, jangan sampai bola menyentuh tanah.
  - (d). Penilaian adalah lamanya waktu mengontrol bola yang dihitung saat bola di lempar ke udara dan mengenai bagian tubuh kecuali tangan sampai bola jatuh ke tanah.
  - (e). Tiga kesempatan yang diberikan kepada atlet.

**e. Menentukan besarnya Keterampilan teknik dasar bermain sepakbola**

Besarnya keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dihitung secara kumulatif dari empat item pelaksanaan test dimana sebelumnya setiap item harus di *T-Score* kan.

**I. Teknik Pengumpulan Data**

**1. *Tingkat Kebugaran jasmani***

Teknik pengambilan data untuk mendapatkan data tingkat kebugaran jasmani, dengan cara memberikan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 10 – 12 tahun. Merupakan rangkaian tes yang harus dilakukan berurutan, dengan waktu istirahat masing-masing rangkaian 3 (tiga) menit.

**2. *Teknik dasar sepakbola***

Tes akhir dari keempat kelompok tersebut yaitu, dua kelompok untuk *reciprocal* kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi ( $A_1B_1$ ) dan rendah ( $A_1B_2$ ), kemudian dua kelompok untuk model pengajaran *inquiry* kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi ( $A_2B_1$ ) dan rendah ( $A_2B_2$ ).

**J. Teknik Analisis Data**

Data hasil penelitian yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis Varians (anava) dua jalur dan dilanjutkan uji *Tukey* apabila ditemukan interaksi antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan variabel model pengajaran. Sebelum data diolah menggunakan teknik analisis varian, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan anava, yaitu uji

normalitas menggunakan uji *Lilliefors* dan uji homogenitas varians menggunakan uji *Bartlet* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,01$ .

$$1. H_0 : \mu A_1 = \mu A_2$$

$$H_a : \mu A_1 > \mu A_2$$

$$2. H_0 : \mu A_1 B_1 = \mu A_1 B_2$$

$$H_a : \mu A_1 B_1 > \mu A_1 B_2$$

$$3. H_0 : \mu A_1 B_2 = \mu A_2 B_2$$

$$H_a : \mu A_2 B_2 < \mu A_1 B_2$$

$$4. H_0 : A \times B = 0$$

$$H_a : A \times B \neq 0$$

Keterangan:

$\mu A_1$  = Rata-rata kelompok model pengajaran *reciprocal* secara keseluruhan

$\mu A_2$  = Rata-rata kelompok model pengajaran *inquiry* secara keseluruhan

$\mu A_1 B_1$  = Rata-rata kelompok kebugaran jasmani tinggi dengan model pengajaran *reciprocal*

$\mu A_2 B_1$  = Rata-rata kelompok kebugaran jasmani tinggi dengan model pengajaran *inquiry*

$\mu A_1 B_2$  = Rata-rata kelompok kebugaran jasmani rendah dengan model pengajaran *reciprocal*

$\mu A_2 B_2$  = Rata-rata kelompok kebugaran jasmani rendah dengan model pengajaran *inquiry*

A = Model Pengajaran

B = Kebugaran Jasmani

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Pada bagian ini disajikan secara deskripsi data tingkat kebugaran jasmani dan data model pengajaran atlet SSB Putra Wijaya yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek 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 pengajaran sampel dari delapan kelompok tersebut.

##### ***1. Tingkat Kebugaran Jasmani***

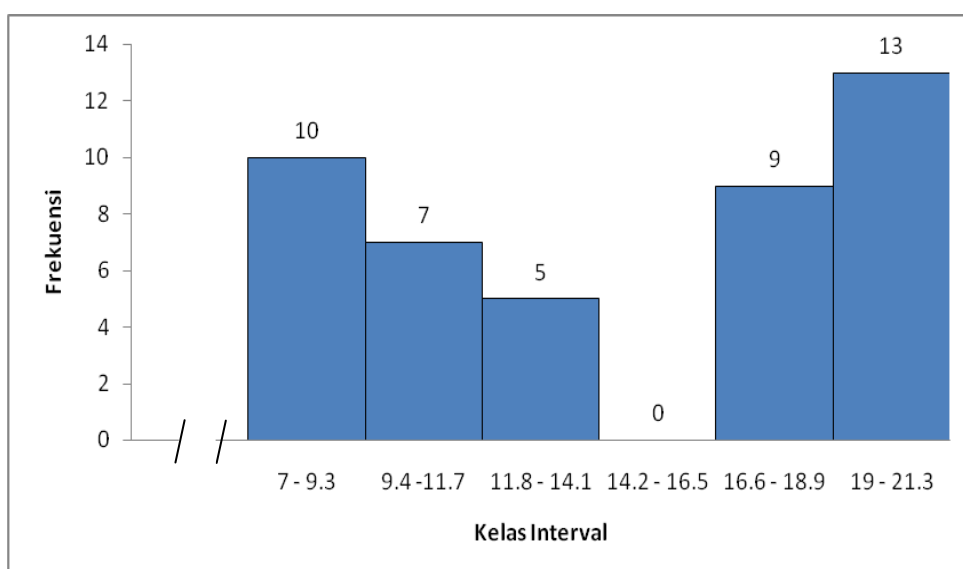
Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel atlet SSB Putra Wijaya diperoleh data tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut: skor tertinggi 21, skor terendah 7, dan jarak pengukuran (*range*) 14. Berdasarkan kelompok data tingkat kebugaran jasmani diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 14.36 nilai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

Untuk lebih jelasnya distribusi data tingkat kebugaran jasmani ini dapat dilihat pada tabel 11 pada halaman berikutnya.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Wijaya

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	7 - 9.3	10	22.73
2	9.4 -11.7	7	15.91
3	11.8 - 14.1	5	11.36
4	14.2 - 16.5	0	0.00
5	16.6 - 18.9	9	20.45
6	19 - 21.3	13	29.55
	Jumlah	44	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 10 dapat diketahui bahwa : sebanyak 10 orang (22,73%) berada pada kelompok 7 – 9.3, 7 orang (15,91%) berada pada kelompok 9.4 -11.7, 5 orang (11,36%) pada kelompok 11.8 - 14.1, tidak ada orang pada kelompok 14.2 - 16.5, 9 orang (20,45%) pada kelompok 16.6 - 18.9 dan 13 orang (29,55%) lainnya berada di kelompok 19 - 21.3. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor tingkat kebugaran jasmani juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 1 Histogram Tingkat kebugaran jasmani

## 2. Hasil Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola yang Diberi Model Pengajaran *reciprocal* (Kelompok A<sub>1</sub>)

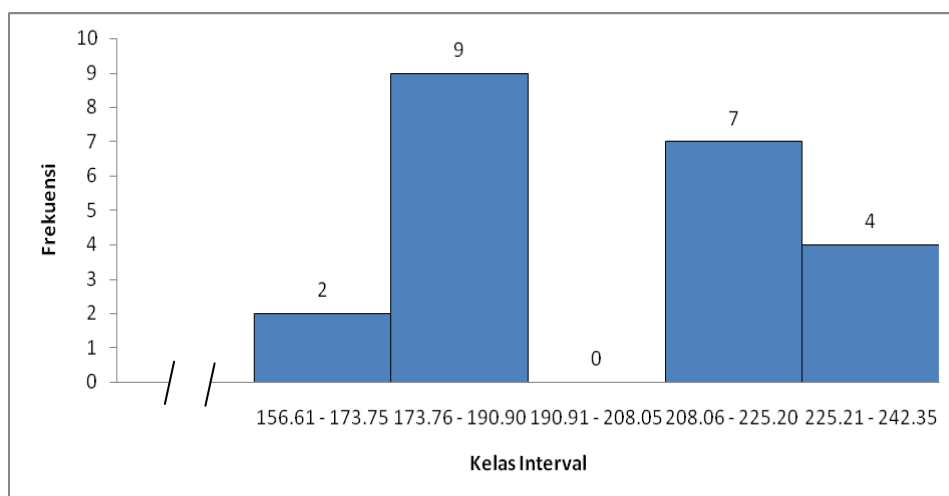
Data hasil pengukuran keterampilan teknik dasar sepakbola dalam kelompok ini terdiri dari 22 orang ( $n = 22$ ). Skor tertinggi 242.33 skor terendah 156.61, dan jarak pengukuran (*range*) 85.72. Berdasarkan kelompok data kelompok model *reciprocal* diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 200.71, nilai tengah (*median*) 199.59, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 26.56. Distribusi frekuensi model pengajaran Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 12 berikut :

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberi Model pengajaran *reciprocal* (Kelompok A<sub>1</sub>)

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	156.61 - 173.75	2	9.09
2	173.76 - 190.90	9	40.91
3	190.91 - 208.05	0	0.00
4	208.06 - 225.20	7	31.82
5	225.21 - 242.35	4	18.18
	Jumlah	22	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa 2 orang (9.09%) berada pada kelompok 156.61 - 173.75, 9 orang (40.91%) berada pada kelompok 173.76 - 190.90, tidak ada orang pada kelompok 190.91 - 208.05, 7 orang (31.82%) pada kelompok 208.06 - 225.20, dan 4 orang (18.18%) pada kelompok 225.21 - 242.35. Untuk lebih jelasnya, penyebaran penjabaran

distribusi frekuensi model pengajaran di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 2 Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberi Model pengajaran *reciprocal* (Kelompok A<sub>1</sub>)

### 3. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola yang Diberi Model Pengajaran *Inquiry* (Kelompok A<sub>2</sub>)

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.

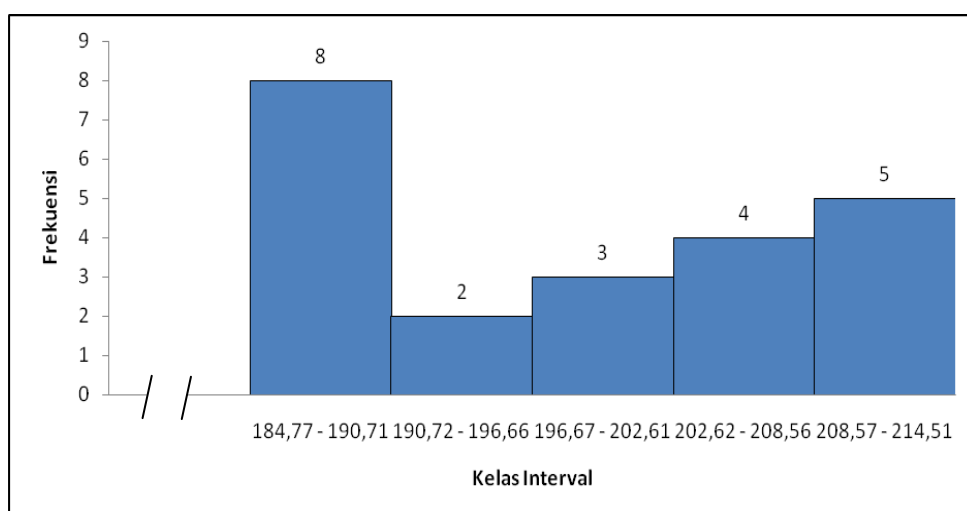
Distribusi frekuensi model pengajaran, Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 13, distribusi frekuensi pada halaman selanjutnya:



Tabel 13 Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberi Model Pengajaran *inquiry* (Kelompok A<sub>1</sub>)

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	184,77 - 190,71	8	36.36
2	190,72 - 196,66	2	9.09
3	196,67 - 202,61	3	13.64
4	202,62 - 208,56	4	18.18
5	208,57 - 214,51	5	22.73
	Jumlah	22	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 8 orang (36.36%) berada pada kelompok 184,77 - 190,71, 2 orang (9.09%) berada pada kelompok 190,72 - 196,66, 3 orang (13,64%) pada kelompok 196,67 - 202,61, 4 orang (18.18%) pada kelompok 202,62 - 208,56, dan 5 orang (22.73%) pada kelompok 208,57 - 214,51. Agar lebih jelas penyebaran penjabaran distribusi frekuensi model pengajaran di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 3 Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberi Model pengajaran *inquiry*(Kelompok A<sub>1</sub>)

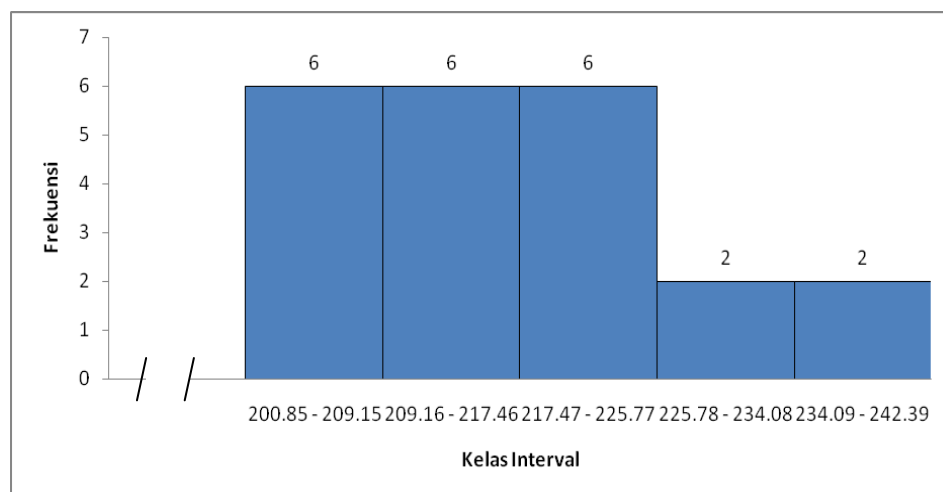
**4. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok B<sub>1</sub>)**

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. Distribusi frekuensi model pengajaran Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 14 distribusi frekuensi berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok B<sub>1</sub>)

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	200.85 - 209.15	6	27.27
2	209.16 - 217.46	6	27.27
3	217.47 - 225.77	6	27.27
4	225.78 - 234.08	2	9.09
5	234.09 - 242.39	2	9.09
	Jumlah	22	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa 6 orang (27.27%) berada pada kelompok 200.85 - 209.15, 6 orang (27.27%) berada pada kelompok 209.16 - 217.46, 6 orang (27.27%) pada kelompok 217.47 - 225.77, 2 orang (9.09%) pada kelompok 225.78 - 234.08, dan 2 orang (9.09%) berada pada kelompok 234.09 - 242.39. Untuk lebih jelasnya, penyebaran penjabaran distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani di atas, dapat dilihat pada histogram halaman berikutnya:



Grafik 4. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat kebugaran jasmani Tinggi (Kelompok B<sub>1</sub>)

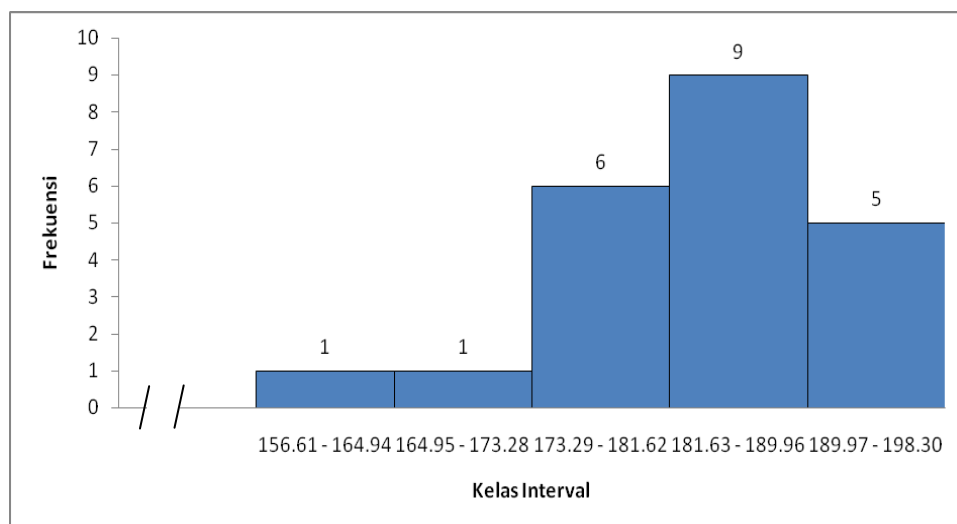
**5. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok B<sub>2</sub>)**

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. Distribusi frekuensi model pengajaran Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 15 distribusi frekuensi berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok B<sub>2</sub>)

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	156.61 - 164.94	1	4.55
2	164.95 - 173.28	1	4.55
3	173.29 - 181.62	6	27.27
4	181.63 - 189.96	9	40.91
5	189.97 - 198.30	5	22.73
	Jumlah	22	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa 1 orang (4.55%) berada pada kelompok 156.61 - 164.94, 1 orang (4.55%) berada pada kelompok 164.95 - 173.28, 6 orang (27.27%) pada kelompok 173.29 - 181.62, 9 orang (40.91%) pada kelompok 181.63 - 189.96, dan 5 orang (22.73%) berada pada kelompok 189.97 - 198.30. Untuk lebih jelasnya, penyebaran penjabaran distribusi frekuensi model pengajaran di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 5. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok B<sub>2</sub>).

**6. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang diberi Model Pengajaran Reciprocal dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>)**

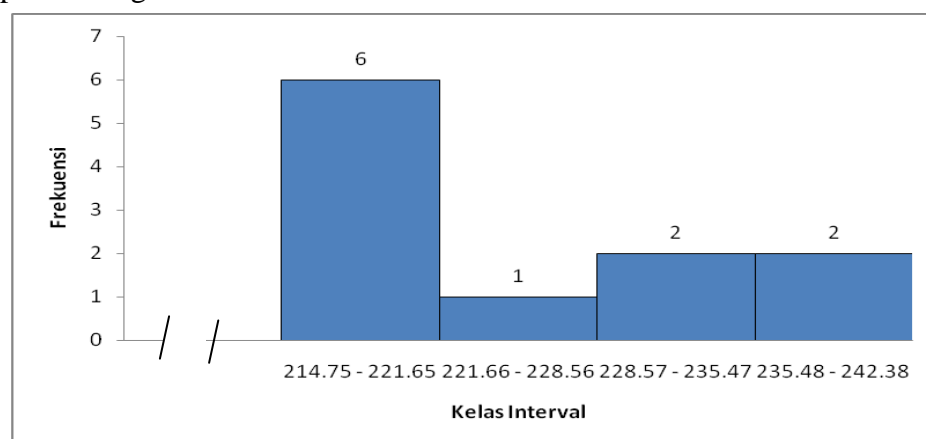
Data hasil pengukuran keterampilan teknik dasar sepakbola dalam kelompok ini terdiri dari 11 orang sampel ( $n = 11$ ). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut: skor tertinggi 242.33, skor terendah 214.75, dan jarak pengukuran (*range*) 27.57. Berdasarkan kelompok data kelompok yang diperoleh nilai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

dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9.13. Distribusi frekuensi Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 16, distribusi frekuensi pada halaman selanjutnya:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model pengajaran *reciprocal* dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>)

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	214.75 - 221.65	6	54.55
2	221.66 - 228.56	1	9.09
3	228.57 - 235.47	2	18.18
4	235.48 - 242.38	2	18.18
	Jumlah	11	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa 6 orang (54.55%) berada pada kelompok 214.75 - 221.65, 1 orang (9.09%) berada pada kelompok 221.66 - 228.56, 2 orang (9.09%) berada pada kelompok 228.57 - 235.47, dan 2 orang (9.09%) berada pada kelompok 235.48 - 242.38. Untuk lebih jelasnya, penyebaran penjabaran distribusi frekuensi di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 6. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model pengajaran *reciprocal* dengan Kategori Tingkat kebugaran jasmani Tinggi (Kelompok A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>)

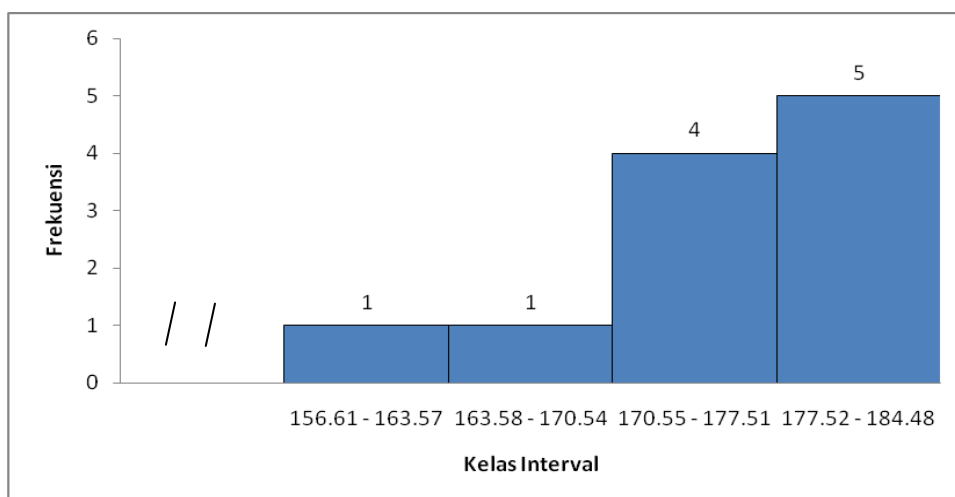
**7. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberikan Model Pengajaran *Reciprocal* dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok  $A_1B_2$ )**

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. Distribusi frekuensi Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 17 Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran *Reciprocal* dengan Kategori Tingkat kebugaran jasmani Rendah (Kelompok  $A_1B_2$ )

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	156.61 - 163.57	1	9.09
2	163.58 - 170.54	1	9.09
3	170.55 - 177.51	4	36.36
4	177.52 - 184.48	5	45.45
	Jumlah	11	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa 1 orang (9.09%) berada pada kelompok 156.61 - 163.57, 1 orang (9.09%) berada pada kelompok 163.58 - 170.54, 4 orang (36.36%) pada kelompok 170.55 - 177.51, dan 5 orang (45.45%) pada kelompok 177.52 - 184.48. Untuk lebih jelasnya, penyebaran penjabaran distribusi frekuensi di atas dapat dilihat pada histogram pada halaman selanjutnya:



Grafik 7. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran *Reciprocal* dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok A<sub>1</sub>B<sub>2</sub>)

**8. Hasil Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang Diberikan Model Pengajaran *Inquiry* dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>)**

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.

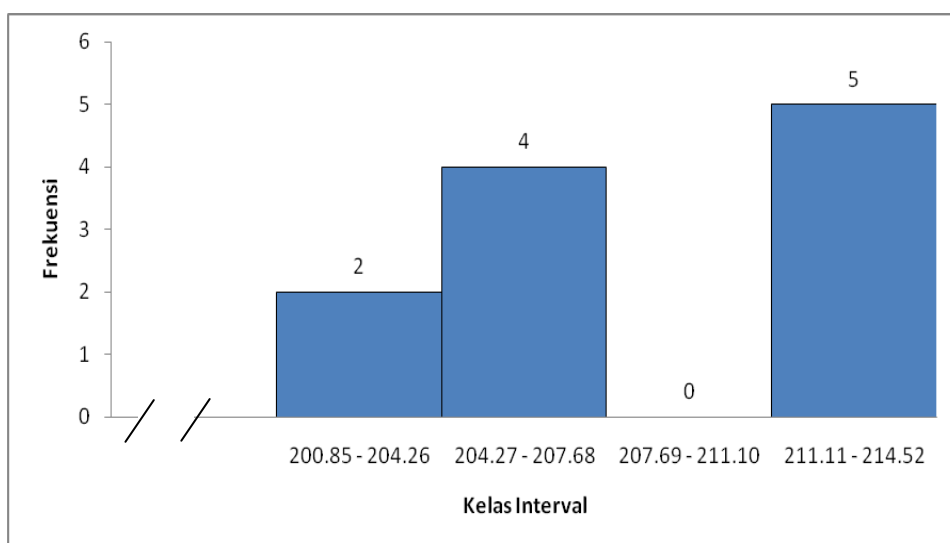
Distribusi frekuensi Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 18 distribusi frekuensi, pada halaman selanjutnya:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang diberi Model pengajaran *inquiry* dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Tinggi (Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>)

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	200.85 - 204.26	2	18.18
2	204.27 - 207.68	4	36.36
3	207.69 - 211.10	0	0.00
4	211.11 - 214.52	5	45.45
	Jumlah	11	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa 2 orang (18.18%) berada pada kelompok 200.85 - 204.26, 4 orang (36.36%) pada kelompok 204.27 - 207.68, tidak ada orang yang berada pada kelompok 207.69 - 211.10, dan 5 orang (45.45%) berada pada kelompok 211.11 - 214.52.

Untuk lebih jelasnya, penyebaran penjabaran distribusi frekuensi di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 8. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Kelompok yang diberi Model pengajaran *inquiry* dengan Kategori Tingkat kebugaran jasmani Tinggi (Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>)



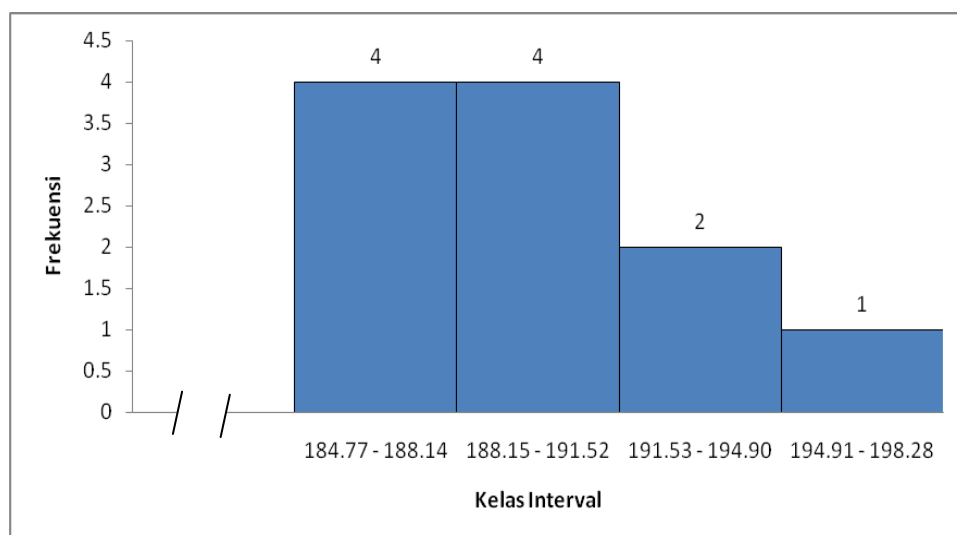
**9. Hasil Pengaruh Kelompok yang Diberikan Model Pengajaran *Inquiry* dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>)**

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. Distribusi frekuensi Sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model pengajaran *inquiry* dengan Kategori Tingkat kebugaran jasmani Rendah (Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>)

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif(%)
1	184.77 - 188.14	4	36.36
2	188.15 - 191.52	4	36.36
3	191.53 - 194.90	2	18.18
4	194.91 - 198.28	1	9.09
	Jumlah	11	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa 4 orang (36.36%) berada pada kelompok 184.77 - 188.14, 4 orang (36.36%) berada pada kelompok 188.15 - 191.52, 2 orang (18.18%) pada kelompok 191.53 - 194.90, dan 1 orang (9.09%) pada kelompok 194.91 - 198.28. Untuk lebih jelasnya, penyebaran penjabaran distribusi frekuensi di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 9. Histogram Pengaruh Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sampel yang Diberikan Model Pengajaran *inquiry* dengan Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Rendah (Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>)

## B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians (ANOVA) dua jalur. Sebagai persyaratan untuk itu diperlukan uji normalitas dan uji homogenitas varians.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,01. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika  $L_{\text{observasi}} (L_o)$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $L_{\text{tabel}} (L_t)$  dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila  $L_o$  yang diperoleh lebih kecil dan  $L_t$  secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$H_0$  = ditolak jika  $L_o (L_{\text{observasi}}) > L_t (L_{\text{tabel}})$ , sebaliknya

$H_a$  = diterima jika  $L_o (L_{\text{observasi}}) < L_t (L_{\text{tabel}})$

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap sel rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat

dilihat pada lampiran 11 halaman 175 - 182 dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

Tabel 20. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Model pengajaran dari Rancangan Penelitian

Kelompok	n	$L_o$	$L_t$	Kesimpulan
$A_1B_1$	11	0.2543	0.284	Normal
$A_1B_2$	11	0.2034	0.284	Normal
$A_2B_1$	11	0.1558	0.284	Normal
$A_2B_2$	11	0.1596	0.284	Normal

Keterangan :

n : Jumlah sampel

$L_o$  : Nilai  $L_{observasi}$

$L_t$  : Nilai  $L_{tabel}$

$A_1$  : Kelompok yang dilatih dengan model *reciprocal*

$A_2$  : Kelompok yang dilatih dengan model *inquiry*

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga  $L_{observasi}$  ( $L_o$ ) yang diperoleh lebih kecil dari harga  $L_{tabel}$  pada taraf nyata 0,01. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

## 2. Uji Homogenitas Varians

Persyaratan analisis lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians. Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas data keempat sel dalam rancangan penelitian yaitu kelompok sel  $A_1B_1$ ,  $A_1B_2$ ,  $A_2B_1$ ,  $A_2B_2$  dengan Uji Bartlet.

Uji homogenitas varians dari keempat kelompok data perlakuan dilakukan dengan menggunakan uji Bartlett. Kriteria pengujiannya adalah terima  $H_0$  jika  $X^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $X^2_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,01$ . Keempat kelompok perlakuan yang dimaksud adalah; (1) kelompok Sampel yang dilatih dengan model pengajaran *reciprocal* dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi ( $A_1B_1$ ), (2) kelompok Sampel yang dilatih dengan model pengajaran *reciprocal* dengan tingkat kebugaran jasmani rendah ( $A_1B_2$ ), (3) kelompok Sampel yang dilatih dengan model pengajaran *inquiry* dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi ( $A_2B_1$ ), (4) kelompok Sampel yang dilatih dengan model pengajaran *inquiry* dengan tingkat kebugaran jasmani rendah ( $A_2B_2$ ).

Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran 11 halaman 183 - 185. Rangkuman hasil uji Bartlett terhadap keempat kelompok di atas disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 21. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	Varians Terpisah	Varians Gabungan	Harga B	$X^2_h$	$X^2_{t(0,95)(3)}$	Keterangan
$A_1B_1$	83.39	66.69	72.964	5.163	11.341	Homogen
$A_1B_2$	69.63					
$A_2B_1$	22.83					
$A_2B_2$	90.92					

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $H_0$  diterima ( $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ ). Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan varians antara keempat kelompok yang diuji atau dengan perkataan lain bahwa keempat kelompok data keterampilan teknik dasar sepakbola yang diuji adalah homogen.

### C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik anava dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey. Penggunaan teknik anava dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah; (1) perbedaan model pengajaran *reciprocal* dan model pengajaran *inquiry* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola, (2) perbedaan pengaruh tingkat kebugaran jasmani tinggi dan tingkat kebugaran jasmani rendah terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Sedangkan pengaruh interaksi adalah kombinasi antara model pengajaran dan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Hasil perhitungan analisis data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 22. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Sumber Varians	JK	dK	$RJK = \frac{JK}{dK}$	$Fh = \frac{RJK}{RJKD}$	Ft ( $\alpha = 0,05$ )
Antar model pengajaran (A)	21,96	1	21,96	0,46	4,08
Antar Tingkat kebugaran jasmani (B)	12765,68	1	12765,68	268,86*	4,08
Interaksi (A x B)	2504,17	1	2504,17	52,74*	4,08
Dalam Kelompok	1899,06	40	47,48	-	-
Total Direduksi	17190,87	43	-	-	-

Keterangan :

- JK : Jumlah kuadrat  
 dk : Derajat kebebasan  
 RJK : Rendah jumlah kuadrat  
 RJKD : Rendah jumlah kuadrat dalam  
 $F_h$  :  $F_{hitung}$   
 $F_t$  :  $F_{tabel}$   
 \* : Signifikan

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan anava dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan model pengajaran antara kelompok yang dilatih dengan model pengajaran *reciprocal* dan model pengajaran *inquiry* diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 0.46 < F_{tabel} = 4.08$ . Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 pada halaman 189.
2. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dan tingkat kebugaran jasmani rendah diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 268.86 > F_{tabel} = 4.08$ . Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 pada halaman 189.
3. 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  $F_{hitung} = 52.74 > F_{tabel} = 4,08$ . Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 pada halaman 189.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara model pengajaran dan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Wijaya,

maka analisis perlu dilanjutkan dengan Uji Tukey. Perhitungan lengkap Uji Tukey dapat dilihat pada lampiran pada halaman, sedangkan rangkuman hasil uji Tukey disajikan pada tabel 23 dibawah ini:

Tabel 23. Hasil Anava Tahap Lanjut dengan Uji Tukey

<b>Kelompok yang Dibandingkan</b>	<b>DK</b>	<b>Qh</b>	<b>Qt (<math>\alpha = 0,05</math>)</b>	<b>Keterangan</b>
A <sub>1</sub> dan A <sub>2</sub>	1.47	0.97	2,95	Tidak Signifikan
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> dan A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	2.08	6.57	3,13	Signifikan
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> dan A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	2.08	7.93	3,13	Signifikan

Keterangan :

dk : Derajat kebebasan

Q<sub>h</sub> : Q<sub>hitung</sub>

Q<sub>t</sub> : Q<sub>tabel</sub>

A<sub>1</sub> : Kelompok yang dilatih dengan model *reciprocal*

A<sub>2</sub> : Kelompok yang dilatih dengan model *inquiry*

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> : Kelompok model *reciprocal* pada kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> : Kelompok model *reciprocal* pada kategori tingkat kebugaran jasmani rendah

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> : Kelompok model *inquiry* pada kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> : Kelompok model *inquiry* pada kategori tingkat kebugaran jasmani rendah

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa model pengajaran kelompok yang dilatih dengan model *reciprocal* (A<sub>1</sub>) hasilnya lebih besar daripada yang dilatih dengan model *inquiry* (A<sub>2</sub>), diterima. Rerata skor

model pengajaran Sampel kelompok  $A_1 = 200.71$  lebih besar dari rerata skor model pengajaran kelompok  $A_2 = 199.29$  ( $Q_h = 0.46 < Q_t = 2,95$ ). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 190.

2. Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa pada tingkat kebugaran jasmani tinggi, model pengajaran kelompok yang dilatih dengan model *reciprocal* ( $A_1B_1$ ) hasilnya lebih besar daripada model pengajaran *inquiry* ( $A_2B_1$ ), diterima. Rerata skor model pengajaran Sampel kelompok  $A_1B_1 = 225,28$  secara signifikan lebih besar daripada skor model pengajaran kelompok  $A_2B_1 = 208.78$  ( $Q_h = 6.57 > Q_t = 3.13$ ). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 190.
3. Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada tingkat kebugaran jasmani rendah, model pengajaran yang dilatih dengan model pengajaran *inquiry* ( $A_1B_2$ ) lebih besar dari pada yang dilatih dengan model *reciprocal* ( $A_2B_2$ ), ditolak. Rerata skor model pengajaran Sampel kelompok  $A_1B_2 = 189,80$  secara signifikan lebih rendah dengan skor model pengajaran *reciprocal* Sampel kelompok  $A_2B_2 = 176,13$  ( $Q_h = 7.93 > Q_t = 3,13$ ). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 191.
4. 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  $F_{hitung} = 52.74 > F_{tabel} = 4,08$ . Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 pada halaman 191. 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.

#### **D. Pembahasan**

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan ANAVA dua jalur dan dilanjutkan dengan Uji Tukey terhadap empat hipotesis penelitian yang diajukan, satu hipotesis ditolak dan tiga hipotesis yang diterima.

Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini merupakan hasil analisis data secara statistik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk dapat menjelaskan mengapa ada hipotesis penelitian yang ditolak kebenarannya, mengapa bisa terjadi interaksi yang signifikan antara model pengajaran dari tingkat kebugaran jasmani, dan lain sebagainya. Berdasarkan data interaksi bahwa kelompok perlakuan dengan model pengajaran *reciprocal* memperoleh skor yang tinggi.

##### ***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* ( $A_1$ ) hasilnya lebih besar daripada yang dilatih dengan model *inquiry* ( $A_2$ ), diterima. Rerata skor model pengajaran Sampel kelompok  $A_1 = 200.71$  lebih besar dari rerata skor model pengajaran kelompok  $A_2 = 199.29$  ( $Q_h = 0.46 < Q_t = 2,95$ ). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 186.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor model pengajaran kelompok yang diberi model *reciprocal* lebih besar daripada yang diberi model *inquiry*. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa model *reciprocal* dan model *inquiry* sama-sama memberikan pengaruh dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola

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.

Dalam model *reciprokal*, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan: 1. Peningkatan interaksi sosial antara teman sebaya dan 2. Umpan balik secara langsung. Dimana kelompok terdiri dari pelaku dan pengamat, sehingga akan menciptakan situasi belajar yang akan menciptakan timbal-balik secara langsung.

Tujuan utama dari model pengajaran *inquiry* adalah pengembangan kemampuan berpikir. Dengan demikian, strategi pembelajaran ini selain berorientasi kepada hasil belajar juga berorientasi pada proses belajar. Strategi pembelajaran *inquiry* merupakan bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada siswa (*student centered approach*). Dikatakan demikian, sebab dalam strategi ini siswa memegang peran yang sangat dominan dalam proses pembelajaran.

Keberhasilan penggunaan model pembelajaran sangat tergantung pada kemampuan guru dalam menganalisa materi, dan mampu mengkreasikan materi tersebut dalam berbagai variasi-variasi latihan yang berbeda. Membuat materi menjadi lebih menarik, sehingga atlet lebih tertarik dan menikmati program latihan yang diberikan oleh pelatih

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**

Sangatlah beralasan bila sepakbola adalah olahraga tim nomor satu di dunia (Gifford, 2005:6). Sepakbola merupakan permainan penuh aksi menakjubkan yang dimainkan dan di tonton oleh jutaan orang. Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa pada tingkat kebugaran jasmani tinggi, model pengajaran kelompok yang dilatih dengan model *reciprocal* ( $A_1B_1$ ) hasilnya lebih besar daripada model pengajaran *inquiry* ( $A_2B_1$ ), diterima. Rerata skor model pengajaran Sampel kelompok  $A_1B_1 = 200.17$  secara signifikan lebih besar daripada skor model pengajaran kelompok  $A_2B_1 = 199.29$  ( $Q_h = 6,57 > Q_t = 3.13$ ). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 186.

Dalam konsep kebugaran jasmani seseorang akan dikatakan bugar jika ia mampu melaksanakan aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ciri orang yang tidak kelelahan itu adalah mampu melaksanakan tugas berikutnya, apakah itu hanya bersantai, melakukan hobi, berkumpul bersama keluarga dll. Jadi orang yang bugar itu setelah selesai melaksanakan "tugas-tugasnya" juga masih memiliki "tenaga" untuk menikmati waktu luangnya.

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.

Setiap kegagalan yang ditemui pada saat menyerang harus sesegera mungkin di atasi melalui kerjasama yang baik antara pemain penyerang dengan pemain bertahan. Seorang atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, cenderung akan memiliki kondisi yang prima terhadap pelaksanaan teknik dasar yang tepat. Hal ini dikarenakan mereka mampu untuk mengambil suatu keputusan yang cepat dan tepat, selain itu mereka pun akan mampu memperkirakan, menganalisa keputusan yang akan mereka lakukan.

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 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  $A_1B_2 = 176,13$  ( $Q_h = 6,57 > Q_t = 3,13$ ). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 186.

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 sekedarnya 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  $F_{hitung} = 52.74 > F_{tabel} = 4,08$ . Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 12 pada halaman 186. 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.

Latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Dalam hal ini terlihat bahwa tujuan latihan

memegang peranan yang penting dalam menetapkan dan memilih model pengajaran yang akan digunakan. 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. Karena keterampilan teknik dasar akan mempengaruhi atlet saat melakukan suatu tindakan dalam pertandingan. Keterampilan yang diharapkan sesuai dengan situasi dimana dapat dilakukan secara tepat, dan khususnya dapat membuat kemenangan tim.

Setelah keterampilan teknik dasar dimiliki oleh seseorang, maka faktor lain yang menunjang adalah tingkat kebugaran jasmani seseorang. Seperti yang kita tahu sebelumnya bahwa tingkat kebugaran jasmani akan berkaitan dengan keputusan yang akan diambil oleh atlet khususnya dalam pertandingan. 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.



Hal ini berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet. 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*.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini telah diusahakan dengan cermat berdasarkan metode dan prosedur yang sesuai dengan jenis penelitian ini, namun kesempurnaan hasilnya merupakan sesuatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan. Inilah hasil terbaik saat ini, walaupun dengan keterbatasan dan kelemahan yang ditemui selama proses penelitian. Adapun sumber keterbatasan dan kelemahan dalam penelitian ini antara lain adalah:

1. Saat memberikan perlakuan ada beberapa atlet tidak mengikuti latihan dengan baik, karena pada usia ini anak cenderung hanya ingin bermain saja, ketika pantauan pelatih teralihkan mereka terkadang asyik mengobrol dengan temannya.

2. Sulit dilakukan pengontrolan secara ketat terhadap sampel penelitian untuk tidak melakukan latihan teknik di luar kegiatan penelitian. Terkadang, ketika waktu latihan belum dimulai anak-anak sudah bermain di lapangan, begitu juga halnya ketika waktu berakhir.
3. Saat mengambil data beberapa atlet kelihatan tidak bugar, sehingga kemampuan maksimal tidak dapat diberikan seperti yang dilakukan dalam proses latihan.
4. Penelitian ini hanya menggunakan sampel pada usia tertentu saja, oleh karena itu tidak dapat digeneralisasikan pada sampel usia yang lain.
5. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu tempat, yaitu atlet SSB Putra Wijaya dengan populasi terbatas.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan antara kelompok yang diberi model pengajaran *reciprocal* dan model pengajaran *inquiry*.
2. Pada tingkat kebugaran jasmani tinggi, model pengajaran *reciprocal* lebih efektif daripada model pengajaran *inquiry* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.
3. Pada tingkat kebugaran jasmani rendah, model pengajaran *inquiry* lebih efektif daripada model pengajaran *reciprocal* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.
4. Terdapat interaksi antara model pengajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil keterampilan teknik dasar sepakbola.

#### B. Implikasi

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 masyarakat.

Bagi mereka yang ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola dapat melakukan model-model pengajaran yang dikemukakan di atas untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Namun metode yang lebih efektif dalam keterampilan teknik dasar sepakbola adalah model pengajaran *reciprocal*. Hal ini dikarenakan, model *reciprocal* terdiri dalam kelompok, dimana kelompok tersebut terdiri dari *pelaku* dan *pengamat* sehingga anak-anak lebih tertarik ketika dilatih keterampilan teknik dasar sepakbola. Sedangkan model pengajaran *inquiry* anak-anak menganalisa dan mengontrol sendiri aksi teknik yang telah diberikan. Bagi anak yang memiliki motivasi yang tinggi, anak-anak dapat melakukan latihan yang maksimal, namun kelemahannya bila anak yang tidak memiliki motivasi tinggi, mereka cenderung latihan ala kadarnya, sehingga butuh pengontrolan yang baik oleh pelatihnya.

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. Dengan demikian maka bila ditunjang dengan kebugaran

jasmani yang tinggi, model pengajaran yang tepat maka latihan dapat berjalan dengan maksimal demi mencapai tujuan yang diinginkan.

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.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, model pengajaran *reciprocal* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada :

1. Pelatih (instruktur), dalam upaya peningkatkan 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.

2. 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.
3. Disiplin dalam latihan harus menjadi syarat utama bagi atlet. Atlet yang latihan tidak rutin dapat mengakibatkan efek dari program latihan tidak nampak dan performa atlet menjadi tidak terjaga. Dengan demikian pelatih harus mampu menjaga kedisiplinan atletnya.
4. 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.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Gifford, Clive. 2005. *Keterampilan Sepakbola: Panduan Dasar Teknik, Latihan dan Taktik*. Jakarta: Citra Aji Parama
- Gulo, W. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Grasindo
- Harisenjaya,R.S. 1993. *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Harsuki, H. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Husdarta dan Nurlan Kusmaedi. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung : Alfabeta
- Ikhsan, Nurul. (2009). *Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Perubahan Tingkah Laku Remaja di Lubuk Linggau*. Tesis. Padang
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. USA: the united States copyright

- Kuntaraf, Jonathan dan Kathleen L. Kuntaraf. 1996. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia
- Lutan, Rusli. 2002. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Luxbacher, Joseph A.. 2004. *Sepakbola: Langkah-langkah menuju sukses*. Penerjemah Agusta Wibawa. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-dasar Olahraga : Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya
- Mosston, M and Ashwort, S. 2002. *Teaching Physical Education- 5<sup>th</sup> ed*. New York: McMillan College Publishing.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani untuk SMA. Erlangga. Jakarta
- Ngalimun. 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Nurhassan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Putera, Ganesha. 2010. *Panduan Sepakbola 6-14 Tahun: Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Villa Pamulang: PT Visi Gala 2000
- Rusman. 2012. *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Röthig, Peter & Stefan Grossing. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Terjemahan Syafruddin. Padang: UNP
- Roji. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VIII. Jakarta: Erlangga



- Saraswati, Desi dan Jho Juanda. 2013. *Fakta Sepakbola Dunia*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Grup)
- Sudjana. 1991. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sumosardjuno, Sadoso. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Galamedia
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syah, Darwyan. 2009. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Diadit Media
- Uno, Hamzah B. 2007. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta : Bumi Aksara
- Verducci, Frank M.. 1980. *Measurement Concept in Physical Education*. London: The CV Mosby Company
- (<http://ardhaphys.blogspot.com/2013/05/model-pembelajaran-resiprokal.html>), di akses 26 Februari 2014 jam 15.27 wib

**LAMPIRAN 1. JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN**

No	Tanggal	Hari	Kegiatan	Tempat
1	14 Januari 2015	Rabu	Pre Test Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	Lapangan Sepakbola (Belakang) FIK UNP
2	15 Januari 2015	Kamis	Tes Kebugaran Jasmani	Lapangan Sepakbola (Belakang) FIK UNP
3	16 Januari 2015	Jum'at	Perlakuan 1	Lapangan Batalyon
4	19 Januari 2015	Senin	Perlakuan 2	Lapangan Batalyon
5	20 Januari 2015	Selasa	Perlakuan 3	Lapangan Batalyon
6	22 Januari 2015	Kamis	Perlakuan 4	Lapangan Batalyon
7	23 Januari 2015	Jum'at	Perlakuan 5	Lapangan Batalyon
8	26 Januari 2015	Senin	Perlakuan 6	Lapangan Batalyon
9	27 Januari 2015	Selasa	Perlakuan 7	Lapangan Batalyon
10	29 Januari 2015	Kamis	Perlakuan 8	Lapangan Batalyon
11	30 Januari 2015	Jum'at	Perlakuan 9	Lapangan Batalyon
12	2 Februari 2015	Senin	Perlakuan 10	Lapangan Batalyon
13	3 Februari 2015	Selasa	Perlakuan 11	Lapangan Batalyon
14	5 Februari 2015	Kamis	Perlakuan 12	Lapangan Batalyon
15	6 Februari 2015	Jum'at	Perlakuan 13	Lapangan Batalyon
16	9 Februari 2015	Senin	Perlakuan 14	Lapangan Batalyon
17	10 Februari 2015	Selasa	Perlakuan 15	Lapangan Batalyon
18	12 Februari 2015	Kamis	Perlakuan 16	Lapangan Batalyon
19	13 Februari 2015	Jum'at	Post Test	Lapangan Batalyon

### LAMPIRAN 3. RELIABILITAS VARIABEL

#### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KOEFISIEN KORELASI TEST – RETEST

Instrumen penelitian yang reabilitasnya di uji dengan test-retest dilakukan dengan cara mencobakan instrument beberapa kali pada responden. Reabilitas di ukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan yang berikutnya. Bila koefisien korelasi positif dan signifikan maka instrument tersebut sudah dinyatakan reliabel.

#### Diketahui perolehan data:

NO	PERCOBAAN PERTAMA (I)	PERCOBAAN KEDUA (II)	I <sup>2</sup>	II <sup>2</sup>	I.II
1	252.69	281.32	63853.29	79138.32	71086.16
2	268.31	264.16	71988.91	69778.93	70875.30
3	291.50	291.72	84969.64	85097.87	85033.73
4	201.44	238.95	40579.09	57095.18	48133.88
5	208.73	236.00	43567.10	55697.89	49260.49
6	217.58	219.61	47339.61	48228.92	47782.20
7	241.10	227.88	58131.49	51928.49	54942.52
8	192.91	207.54	37214.31	43072.10	40036.21
9	241.19	215.71	58172.90	46530.91	52027.28
10	229.05	215.28	52465.88	46345.39	49310.77
11	247.20	222.43	61107.20	49476.14	54984.98
12	240.76	227.84	57965.79	51912.10	54855.50
13	238.36	227.88	56815.12	51930.83	54318.11
14	278.94	264.69	77807.16	70062.03	73833.11
15	274.10	298.20	75131.03	88920.65	81735.55
16	276.29	280.21	76334.85	78518.06	77418.76
17	293.35	313.20	86057.09	98092.13	91877.76
18	208.21	217.98	43352.11	47515.72	45386.19
19	256.09	218.30	65583.43	47652.96	55903.89
20	217.99	224.54	47519.61	50419.67	48948.17

21	298.94	281.26	89362.45	79105.72	84077.83
22	271.93	274.11	73947.99	75139.00	74541.12
23	265.24	270.49	70353.09	73162.96	71744.27
24	218.14	211.85	47582.91	44880.22	46211.81
25	217.37	204.34	47248.89	41753.42	44416.25
26	220.86	210.69	48781.14	44388.97	46533.26
27	275.69	284.67	76003.90	81039.58	78481.36
28	318.59	330.05	101499.07	108934.98	105151.32
29	291.69	279.96	85083.88	78380.18	81663.27
30	245.76	259.15	60396.04	67157.63	63687.16
JUMLAH	7500.00	7500.00	1906214.99	1911356.94	1904258.20
RATA- RATA	250.00	250.00	63540.50	63711.90	63475.27
STANDA R DEVIASI	32.81	35.41	16590.30	18322.37	16957.57

**Keterangan data :**

Simbol Statistik	Nilai Statistik
N	30
$\Sigma I$	7500
$\Sigma II$	7500
$\Sigma I^2$	1906214,99
$\Sigma II^2$	1911356,94
$\Sigma I.II$	1904258,20

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{n \cdot \Sigma I.II - (\Sigma I)(\Sigma II)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma I^2 - (\Sigma I)^2\} \{n \cdot \Sigma II^2 - (\Sigma II)^2\}}} \\
 &= \frac{30 \cdot 1904258,20 - (7500)(7500)}{\sqrt{\{30 \cdot 1906214,99 - (7500)^2\} \{30 \cdot 1911356,94 - (7500)^2\}}} \\
 &= \frac{57127746,12 - 56250000}{\sqrt{\{57186449,69 - 56250000\} \{57340708,26 - 56250000\}}} \\
 &= \frac{877746,12}{\sqrt{\{936449,69\} \{1090708,26\}}} = \frac{877746,12}{1010640,09} = 0,869
 \end{aligned}$$

Kesimpulan : dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel.

Kriterianya jika nilai r hitung > dari r tabel, maka instrument dinyatakan reliabel.

Hasil yang diperoleh pada nilai r hitung = 0,869 dan nilai r tabel n= 30 sebesar 0,361, jadi r hitung > r tabel, **sehingga instrument ini dinyatakan reliabel dan dapat dijadikan alat untuk mengumpulkan data.**

**RELIABILITAS VARIABEL KETERAMPILAN  
TEKNIK DASAR SEPAKBOLA  
KOEFSISIEN KORELASI TEST - RETEST**

Instrumen penelitian yang reliabilitasnya di uji dengan test-retest dilakukan dengan cara mencobakan instrument beberapa kali pada responden. Reabilitas di ukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan yang berikutnya. Bila koefisien korelasi positif dan signifikan maka instrument tersebut sudah dinyatakan reliabel.

Diketahui perolehan data:

NO	PERCOB AAN PERTA MA (I)	PERCOB AAN KEDUA (II)	I <sup>2</sup>	II <sup>2</sup>	I.II
1	227.73	211.40	51862.47	44691.96	48143.90
2	214.68	198.44	46089.17	39378.10	42601.69
3	215.01	225.01	46228.12	50630.17	48379.10
4	179.86	209.88	32350.32	44051.39	37750.19
5	218.11	194.51	47572.09	37834.17	42424.65
6	222.96	197.75	49711.64	39104.28	44090.11
7	209.86	188.44	44042.32	35511.12	39547.34
8	163.75	182.10	26813.91	33158.83	29818.08
9	211.53	216.36	44745.64	46812.91	45767.61
10	130.11	159.34	16927.78	25388.12	20730.76
11	239.32	242.68	57273.48	58893.78	58077.98
12	229.80	202.93	52805.88	41180.01	46632.03
13	206.26	206.17	42543.38	42507.23	42525.30
14	169.55	185.21	28747.02	34304.13	31402.89
15	184.80	193.83	34151.39	37569.52	35819.70
16	187.37	190.30	35108.63	36215.01	35657.53
17	207.57	217.88	43085.10	47472.59	45225.67
18	180.57	184.33	32605.31	33978.76	33284.95
19	243.11	245.05	59100.85	60047.69	59572.39

20	218.54	222.06	47759.19	49308.93	48527.87
21	241.63	228.58	58384.93	52250.90	55232.83
22	245.37	230.46	60207.47	53109.99	56547.49
23	157.93	146.18	24942.15	21369.55	23086.85
24	140.48	141.92	19734.99	20140.15	19936.54
25	217.89	230.47	47476.86	53118.22	50218.38
26	155.43	152.14	24159.45	23147.51	23648.07
27	214.84	220.22	46155.29	48498.89	47312.58
28	219.14	215.91	48024.14	46617.40	47315.54
29	196.53	204.93	38624.19	41994.73	40274.21
30	150.26	155.50	22577.49	24180.46	23365.24
JUMLAH	6000	6000.00	1229810.67	1222466.50	1222917.49
RATA- RATA	200.00	200.00	40993.69	40748.88	40763.92
STANDA R DEVIASI	32.06	27.83	12294.28	10756.18	11184.30

Keterangan data :

Simbol Statistik	Nilai Statistik
N	30
$\Sigma I$	6000
$\Sigma II$	6000
$\Sigma I^2$	1229810,67
$\Sigma II^2$	1222466,50
$\Sigma I.II$	1222917,49

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{n \cdot \Sigma I.II - (\Sigma I)(\Sigma II)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma I^2 - (\Sigma I)^2\} \{n \cdot \Sigma II^2 - (\Sigma II)^2\}}} \\
 &= \frac{30 \cdot 1222917,49 - (6000)(6000)}{\sqrt{\{30 \cdot 1229810,67 - (6000)^2\} \{30 \cdot 1222466,50 - (6000)^2\}}} \\
 &= \frac{36687524,64 - 36000000}{\sqrt{\{36894320,11 - 36000000\} \{36673995,09 - 36000000\}}} \\
 &= \frac{687524,64}{\sqrt{\{894320,11\} \{673995,09\}}} = \frac{687524,64}{776380,94} = 0,886
 \end{aligned}$$

Kesimpulan : dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Kriterianya jika nilai r hitung > dari r tabel, maka instrument dinyatakan reliabel. Hasil yang diperoleh pada nilai r hitung = 0,886 dan nilai r tabel n = 30 sebesar 0,361, jadi r hitung > r tabel, **sehingga instrument ini dinyatakan reliabel dan dapat dijadikan alat untuk mengumpulkan data.**



**SATUAN LATIHAN**  
**MODEL *RECIPROCAL* DAN MODEL *INQUIRY***

Pertemuan : I s/d IV  
 Hari : Senin, Selasa, Kamis, dan Jum'at  
 Jam : 15.00 WIB – selesai  
 Tempat : Lapangan SSB Putra Wijaya

<b>MODEL <i>RECIPROCAL</i></b>						<b>MODEL <i>INQUIRY</i></b>				
Fase latihan	Kegiatan latihan	Intensitas	Seri	Recovery	Waktu	Fase Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Seri	Waktu
Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging/ permainan kecil	Rendah			20 menit	Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging / permainan kecil	Rendah		20 menit
Latihan inti	Materi teknik dasar Passing	80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- 1 kali	6	3 menit	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45-60 detik)	Latihan inti	Materi teknik dasar Passing	80 - 100 % 80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- 1 kali	6	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45- 60 detik)
Penutup	Colling down • Pelepasan • Stretching	Rendah			10 menit	Penutup	Colling down • Pelepasan • Stretching	Rendah		10 menit

**SATUAN LATIHAN**  
**MODEL *RECIPROCAL* DAN MODEL *INQUIRY***

Pertemuan : V s/d VIII  
 Hari : Senin, Selasa, Kamis, dan Jum'at  
 Jam : 15.00 WIB – selesai  
 Tempat : Lapangan SSB Putra Wijaya

<b>MODEL <i>RECIPROCAL</i></b>						<b>MODEL <i>INQUIRY</i></b>				
Fase latihan	Kegiatan latihan	Intensitas	Seri	Recovery	Waktu	Fase Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Seri	Waktu
Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging/ permainan kecil	Rendah			20 menit	Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging / permainan kecil	Rendah		20 menit
Latihan inti	Materi teknik dasar Dribbling	80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- 1 kali	6	3 menit	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45-60 detik)	Latihan inti	Materi teknik dasar Dribbling	80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- kali	6	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45-60 detik)
Penutup	Colling down • Pelepasan • Stretching	Rendah			10 menit	Penutup	Colling down • Pelepasan • Stretching	Rendah		10 menit

**SATUAN LATIHAN**  
**MODEL *RECIPROCAL* DAN MODEL *INQUIRY***

Pertemuan : IX s/d XII  
 Hari : Senin, Selasa, Kamis, dan Jum'at  
 Jam : 15.00 WIB – selesai  
 Tempat : Lapangan SSB Putra Wijaya

<b>MODEL <i>RECIPROCAL</i></b>						<b>MODEL <i>INQUIRY</i></b>				
Fase latihan	Kegiatan latihan	Intensitas	Seri	Recovery	Waktu	Fase Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Seri	Waktu
Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging/ permainan kecil	Rendah			20 menit	Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging / permainan kecil	Rendah		20 menit
Latihan inti	Materi teknik dasar Juggling	80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- 1 kali	6	3 menit	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45-60 detik)	Latihan inti	Materi teknik dasar Juggling	80 - 100 % 80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- 1 kali	6	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45- 60 detik)
Penutup	Colling down • Pelelasan • Stretching	Rendah			10 menit	Penutup	Colling down • Pelelasan • Stretching	Rendah		10 menit

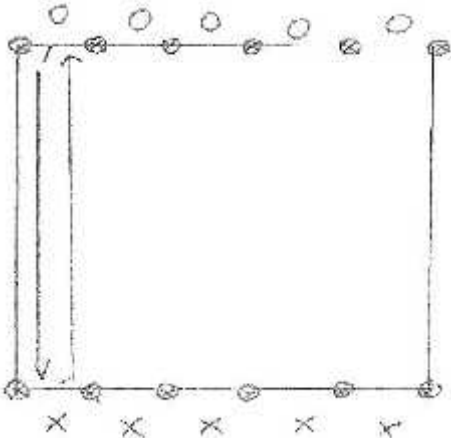
**SATUAN LATIHAN**  
**MODEL *RECIPROCAL* DAN MODEL *INQUIRY***

Pertemuan : XIII s/d XVI  
 Hari : Senin, Selasa, Kamis, dan Jum'at  
 Jam : 15.00 WIB – selesai  
 Tempat : Lapangan SSB Putra Wijaya

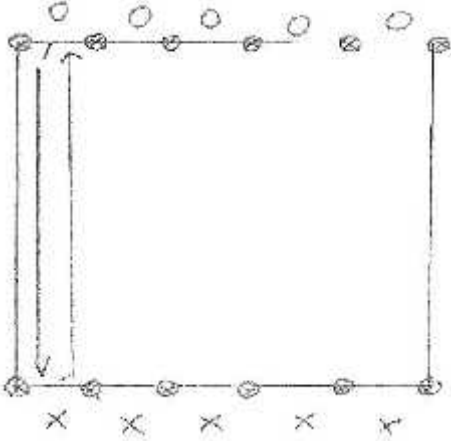
<b>MODEL <i>RECIPROCAL</i></b>						<b>MODEL <i>INQUIRY</i></b>				
Fase latihan	Kegiatan latihan	Intensitas	Seri	Recovery	Waktu	Fase Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Seri	Waktu
Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging/ permainan kecil	Rendah			20 menit	Pendahuluan	Warming-Up • Stretching • Jogging / permainan kecil	Rendah		20 menit
Latihan inti	Materi teknik dasar Shooting	80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- 1 kali	6	3 menit	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45-60 detik)	Latihan inti	Materi teknik dasar Shooting	80 - 100 % 80 - 100 % 80% - 5 kali 85%- 4 kali 90%- 3 kali 95%- 2 kali 100%- 1 kali	6	15 menit (waktu kerja 15-20 detik tiap seri dengan waktu istirahat 45-60 detik)
Penutup	Cooling down • Pelembasan • Stretching	Rendah			10 menit	Penutup	Colling down • Pelembasan • Stretching	Rendah		10 menit

## PROGRAM SATUAN LATIHAN

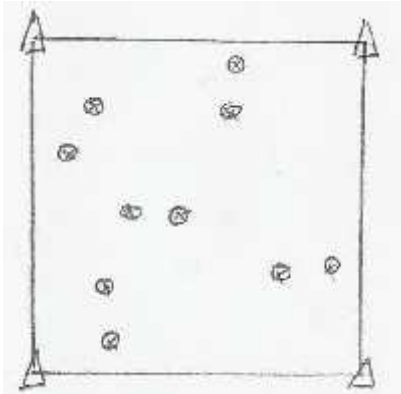
Materi : Passing (1)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li>2. Bobot passing yang diberikan</li> <li>3. Tumpuan kaki</li> <li>4. Kualitas kontrol</li> <li>5. Perkenaan bola</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Jarak Passing 10 meter</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang 5 kelompok Setiap kelompok 2 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>12 cones 5 bola, 4 kerucut</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain saling berhadapan dalam area yang telah di buat, masing-masing kelompok berada diantara cones</li> <li>• Passing bola ke teman yang berada di depan, 2 kali sentuh</li> <li>• Sentuhan pertama kontrol, sentuhan kedua passing</li> <li>• Kontrol dengan kaki kanan, passing dengan kaki kiri, setelah itu bergantian, kontrol dengan kaki kanan passing dengan kaki kiri</li> <li>• Bola harus mendatar</li> </ul>	

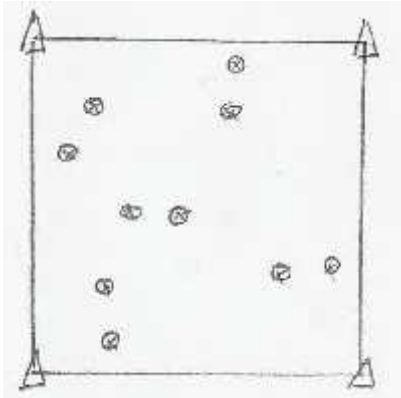
Materi : Passing (2)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li>2. Bobot passing yang diberikan</li> <li>3. Tumpuan kaki</li> <li>4. Kualitas kontrol</li> <li>5. Perkenaan bola</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Jarak Passing 15 meter</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang</b> <b>5 kelompok Setiap kelompok 2 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>12 cones</b> <b>5 bola</b> <b>4 kerucut</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain saling berhadapan dalam area yang telah di buat, masing-masing kelompok berada diantara cones</li> <li>• Passing bola ke teman yang berada di depan, 2 kali sentuh</li> <li>• Sentuhan pertama kontrol, sentuhan kedua passing</li> <li>• Kontrol dengan kaki kanan, passing dengan kaki kiri, setelah itu bergantian, kontrol dengan kaki kanan passing dengan kaki kiri</li> <li>• Bola harus mendarat</li> </ul>	

Materi : Passing (3)

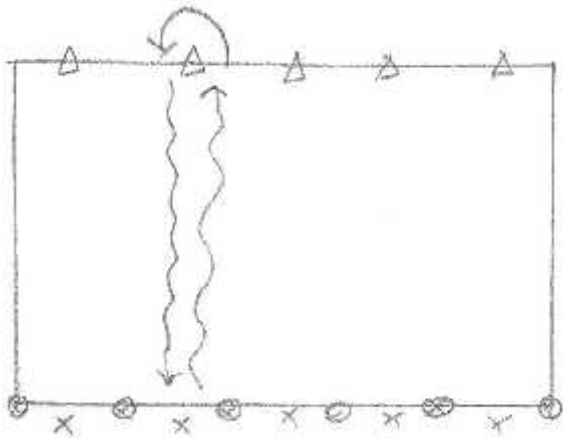
PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
PRACTICE (BENTUK LATIHAN)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li>2. Bobot passing yang diberikan</li> <li>3. Tumpuan kaki</li> <li>4. Kualitas kontrol</li> <li>5. Perkenaan bola</li> </ol>
	
PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)	
<b>Jarak Passing 10 Meter</b>	
PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)	
<b>10 orang</b> <b>5 kelompok, Setiap kelompok 2 orang</b>	
EQUIPMENT (PERALATAN)	
<b>10 cones</b> <b>5 bola, 4 kerucut</b>	
PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didalam area diletakan sepasang cones yang berjarak 1 meter yang berjumlah 5 pasang diletakan menyebar di dalam area</li> <li>• Masing-masing kelompok passing diantara cones</li> <li>• Jarak antara pemain adalah 10 meter</li> <li>• Pemain melakukan passing 2 kali sentuh</li> <li>• Bola harus melewati antara cones, jalanya bola harus mendatar.</li> <li>• Bobot passing harus sesuai</li> </ul>	

Materi : Passing (4)

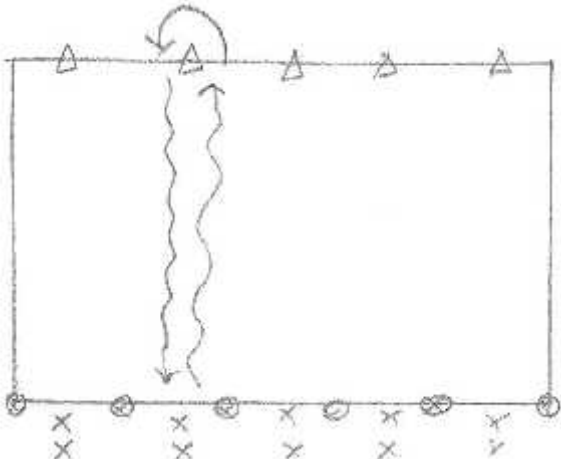
PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li>2. Bobot passing yang diberikan</li> <li>3. Tumpuan kaki</li> <li>4. Kualitas kontrol</li> <li>5. Perkenaan bola</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Jarak Passing 15 Meter</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang</b> <b>5 kelompok, Setiap kelompok 2 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 cones</b> <b>5 bola, 4 kerucut</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didalam area diletakan sepasang cones yang berjarak 1 meter yang berjumlah 5 pasang diletakan menyebar di dalam area</li> <li>• Masing-masing kelompok passing diantara cones</li> <li>• Jarak antara pemain adalah 15 meter</li> <li>• Pemain melakukan passing 2 kali sentuh</li> <li>• Bola harus melewati antara cones, jalanya bola harus mendatar.</li> <li>• Bobot passing harus sesuai</li> </ul>	



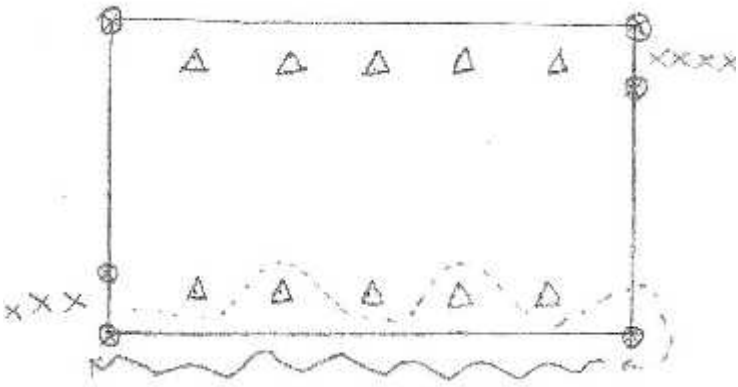
Materi : Dribbling (1)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p data-bbox="212 506 978 544">PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol data-bbox="978 506 1369 880" style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li>2. Melakukan gerakan tipu saat akan berbalik arah</li> <li>3. Tumpuan kaki</li> <li>4. Kualitas sentuhan</li> <li>5. Posisi tubuh melindungi bola</li> </ol>
<p data-bbox="212 1025 978 1064">PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p data-bbox="212 1064 978 1173"><b>Jarak dribbling 10 meter</b></p>	
<p data-bbox="212 1173 978 1211">PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p data-bbox="212 1211 978 1397"><b>10 orang</b> <b>5 kelompok</b> <b>Setiap kelompok 2 orang</b></p>	
<p data-bbox="212 1397 978 1435">EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p data-bbox="212 1435 978 1621"><b>4 cones</b> <b>10 bola</b> <b>10 kerucut</b></p>	
<p data-bbox="212 1621 978 1697">PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul data-bbox="212 1697 978 1921" style="list-style-type: none"> <li>• Masing-masing pemain membawa bola sampai kepada cones, balik arah kemudian membawa bola kembali ketempat semula</li> <li>• Setelah sampai pada tempat semula, pemain yang selanjutnya membawa bola seperi pada pemain yang pertama</li> </ul>	

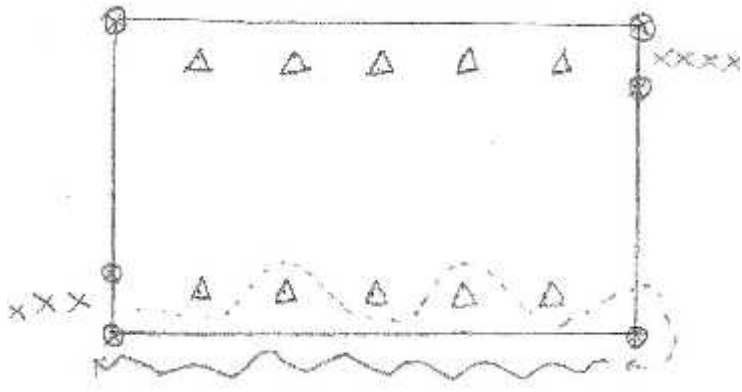
Materi : Dribbling (2)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p data-bbox="225 510 695 544">PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1002 510 1369 613">1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li data-bbox="1002 613 1369 716">2. Melakukan gerakan tipu saat akan berbalik arah</li> <li data-bbox="1002 716 1369 750">3. Tumpuan kaki</li> <li data-bbox="1002 750 1369 784">4. Kualitas sentuhan</li> <li data-bbox="1002 784 1369 887">5. Posisi tubuh melindungi bola</li> </ol>
<p data-bbox="225 1061 815 1095">PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p data-bbox="421 1133 770 1167" style="text-align: center;"><b>Jarak dribbling 20 meter</b></p>	
<p data-bbox="225 1211 836 1245">PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p data-bbox="421 1283 770 1397" style="text-align: center;"><b>10 orang 5 kelompok Setiap kelompok 2 orang</b></p>	
<p data-bbox="225 1435 635 1469">EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p data-bbox="464 1507 730 1585" style="text-align: center;"><b>4 cones 10 bola, 10 kerucut</b></p>	
<p data-bbox="225 1621 967 1697">PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="236 1697 967 1800">• Masing-masing pemain membawa bola sampai kepada cones, balik arah kemudian membawa bola kembali ketempat semula</li> <li data-bbox="236 1800 967 1904">• Setelah sampai pada tempat semula, pemain yang selanjutnya membawa bola seperti pada pemain yang pertama</li> </ul>	

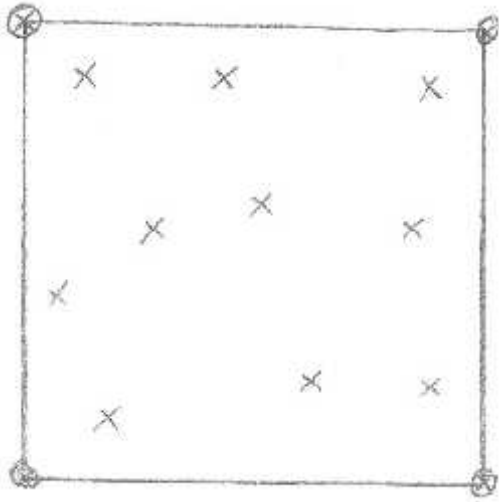
Materi : Dribbling (3)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li>2. Melakukan gerakan tipu saat akan berbalik arah</li> <li>3. Saat melewati kerucut, pemain harus membangun kecepatan</li> <li>4. Tumpuan kaki</li> <li>5. Kualitas sentuhan</li> <li>6. Posisi tubuh melindungi bola</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Jarak antar cone 3 meter, 5 cone</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang</b> <b>2 kelompok, Setiap kelompok 5 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>4 cones</b> <b>10 bola, 10 kerucut</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada area lapangan telah di atur 5 cones dengan jarak masing-masing 3 meter</li> <li>• Pemain membawa bola ke kerucut. Setiap melewati kerucut bola di bawa mnyilang sampai ke kerucut yang terakhir. Setelah kerucut terakhir pemain membawa bola kembali ketempat semula</li> <li>• Saat pemain membawa bola pada kerucut ke tiga, maka pemain selanjutnya langsung membawa bola seperti pemain sebelumnya.</li> <li>• Pemain tidak boleh menyentuh kerucut ataupun menjatuhkannya</li> </ul>	

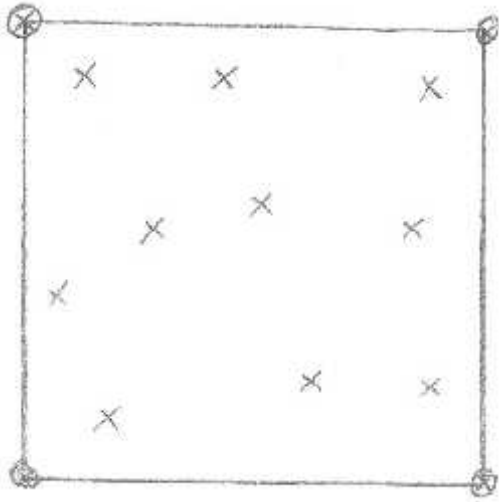
Materi : Dribbling (4)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah teman</li> <li>2. Melakukan gerakan tipu saat akan berbalik arah</li> <li>3. Saat melewati kerucut, pemain harus membangun kecepatan</li> <li>4. Tumpuan kaki</li> <li>5. Kualitas sentuhan</li> <li>6. Posisi tubuh melindungi bola</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Jarak antar cone 3 meter, 8 cone</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang</b> <b>2 kelompok, Setiap kelompok 5 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>4 cones</b> <b>10 bola</b> <b>10 kerucut</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada area lapangan telah di atur 8 cones dengan jarak masing-masing 3 meter</li> <li>• Pemain membawa bola ke kerucut. Setiap melewati kerucut bola di bawa mnyilang sampai ke kerucut yang terakhir. Setelah kerucut terakhir pemain membawa bola kembali ketempat semula</li> <li>• Saat pemain membawa bola pada kerucut ke tiga, maka pemain selanjutnya langsung membawa bola seperti pemain sebelumnya.</li> <li>• Pemain tidak boleh menyentuh kerucut ataupun menjatuhkannya</li> </ul>	

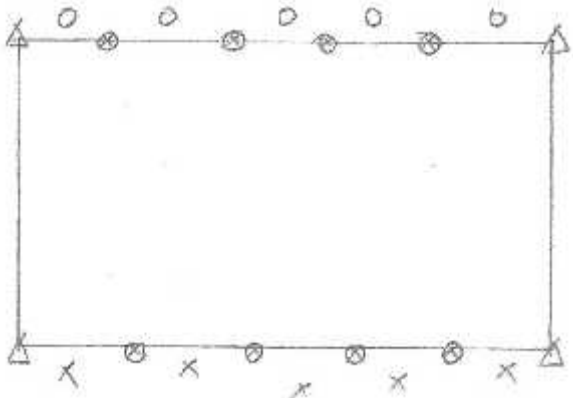
Materi : Juggling (1)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi tubuh saat melakukan control</li> <li>2. Mengunci sendi-sendi pada bagian tubuh yang digunakan untuk juggling</li> <li>3. Feel bola dengan bagian tubuh</li> <li>4. Gerakan tidak kaku</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>30 M X 20 M</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>4 cones</b> <b>10 bola</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap orang memiliki 1 bola</li> <li>• Pemain melempar bola ke atas, dan melakukan juggling 1 sentuh dan pegang bola kembali</li> <li>• Ulangi kembali dengan melempar bola ke atas dan control dengan bagian tubuh</li> </ul>	

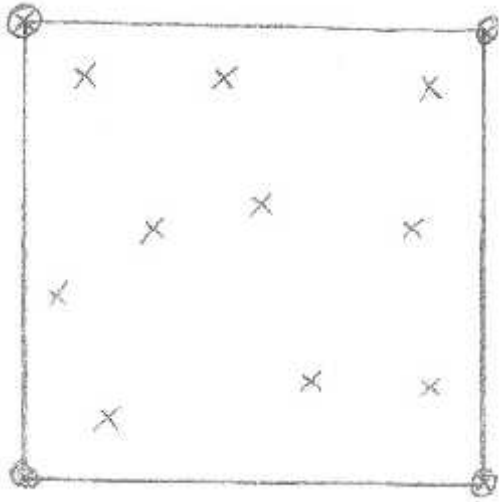
Materi : Juggling (2)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Posisi tubuh saat melakukan control</li> <li>6. Mengunci sendi-sendi pada bagian tubuh yang digunakan untuk juggling</li> <li>7. Feel bola dengan bagian tubuh</li> <li>8. Gerakan tidak kaku</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>30 M X 20 M</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>4 cones</b> <b>10 bola</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap orang memiliki 1 bola</li> <li>• Pemain melempar bola ke atas, dan melakukan juggling 2 sentuh dan pegang bola kembali</li> <li>• Ulangi kembali dengan melempar bola ke atas dan control dengan bagian tubuh</li> </ul>	

Materi : Juggling (3)

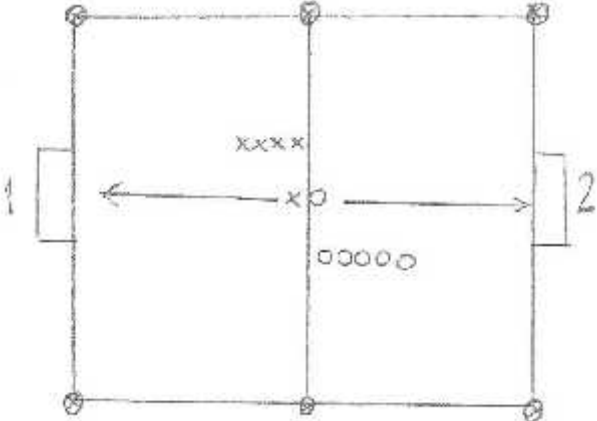
PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi tubuh saat melakukan control</li> <li>2. Mengunci sendi-sendi pada bagian tubuh yang digunakan untuk juggling</li> <li>3. Bobot bola yang di juggling harus pas</li> <li>4. Feel bola dengan bagian tubuh</li> <li>5. Gerakan yang tidak kaku</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Jarak juggling 5 meter</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p> <p style="text-align: center;"><b>10 orang</b> <b>5 kelompok</b> <b>Setiap kelompok 2 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p> <p style="text-align: center;"><b>8 cones</b> <b>5 bola</b> <b>4 kerucut</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok memiliki 1 bola, dan berada berhadapan di antara cones dalam area</li> <li>• Pemain pertama yang akan melakukan juggling, maka pemain yang berhadapan melemparkan bola kepada pemain yang akan melakukan juggling, 3 kali sentuh kembalikan kepada teman</li> <li>• Kemudian teman yang mendapatkan bola akan mengontrol bola, 3 kali sentuh kemudian kembalikan kembali</li> </ul>	

Topik : Juggling (4)

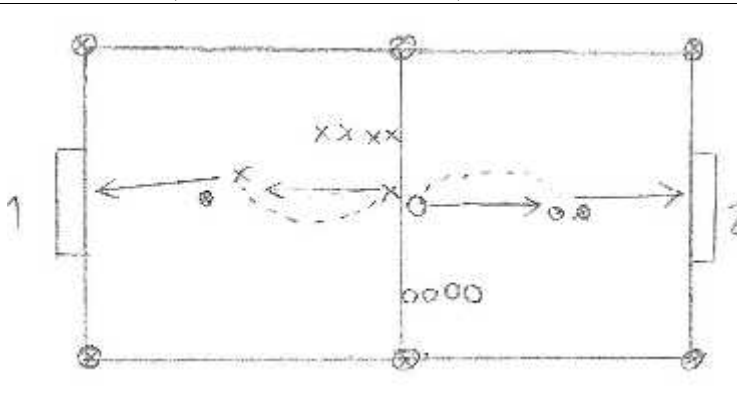
PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi tubuh saat melakukan control</li> <li>2. Mengunci sendi-sendi pada bagian tubuh yang digunakan untuk juggling</li> <li>3. Feel bola dengan bagian tubuh</li> <li>4. Gerakan tidak kaku</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>30 M X 20 M</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>10 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>4 cones</b> <b>10 bola</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap orang memiliki 1 bola</li> <li>• Pemain melempar bola ke atas, dan melakukan juggling sampai pada waktu yang telah ditentukan</li> <li>• Ulangi kembali dengan melempar bola ke atas dan control dengan bagian tubuh</li> </ul>	



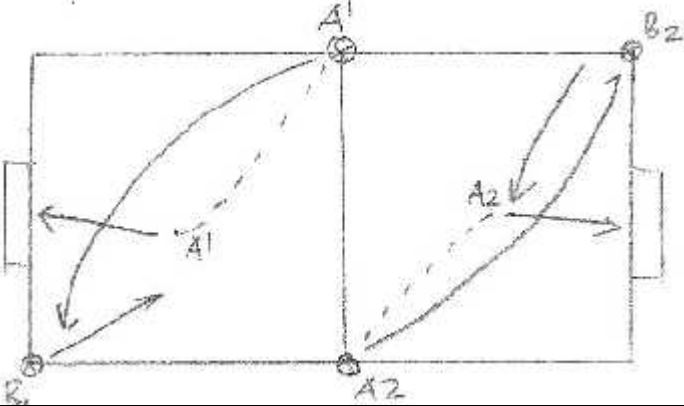
Materi : Shooting (1)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah gawang</li> <li>2. Kaki tumpuan</li> <li>3. Perkenaan bola</li> <li>4. Posisi tubuh saat melakukan tendangan</li> <li>5. Gerakan lanjutan saat menendang</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p><b>Jarak Shooting 16 meter</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p><b>10 orang</b> <b>2 kelompok</b> <b>Setiap kelompok 5 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p><b>6 cones</b> <b>10 bola</b> <b>2 gawang</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok berbaris berbanjar ditengah lapangan. Kelompok 1 menghadap gawang 1 dan kelompok 2 menghadap gawang 2</li> <li>• Pemain menendang ke arah gawang dengan posisi bola diam. Pemain harus bergantian menendang satu persatu.</li> <li>• Setiap pemain memiliki satu bola, setelah menendang, pemain langsung ambil bola, dan kembali pada cones batas pemain boleh menendang</li> <li>• Usahakan bola dapat masuk kedalam gawang</li> </ul>	

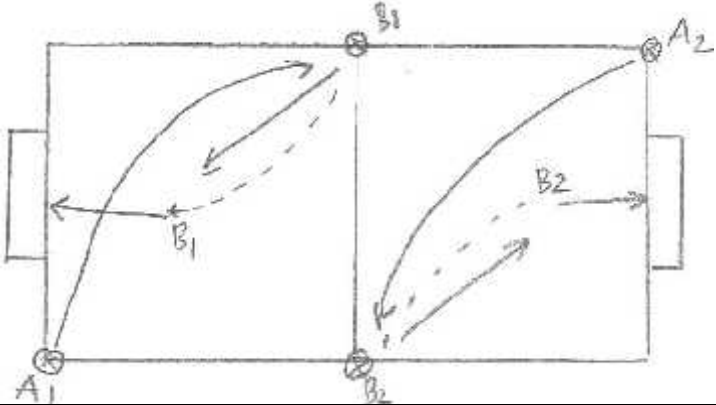
Materi : Shooting (2)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah gawang</li> <li>2. Kaki tumpuan</li> <li>3. Perkenaan bola</li> <li>4. Posisi tubuh saat melakukan tendangan</li> <li>5. Gerakan lanjutan saat menendang</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p><b>Jarak bola diam 20 meter, jarak tendang 16 meter</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p><b>10 orang</b></p>	
<p><b>2 kelompok, Setiap kelompok 5 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p><b>8 cones</b> <b>10 bola</b> <b>2 gawang</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok berbaris berbanjar ditengah lapangan. Kelompok 1 menghadap gawang 1 dan kelompok 2 menghadap gawang 2. Jarak cones yang berada di depan gawang adalah 13 meter</li> <li>• Pemain harus mendorong bola mendekati cones yang berada di depan gawang. Kemudian langsung mengejar dan melakukan tendangan ke gawang</li> <li>• Pemain menendang ke arah gawang dengan posisi bola bergerak. Pemain harus bergantian menendang satu persatu.</li> <li>• Setiap pemain memiliki satu bola, setelah menendang, pemain langsung ambil bola, dan kembali melakukan seperti yang tadi</li> <li>• Usahakan bola dapat masuk kedalam gawang</li> </ul>	

Materi : Shooting (3)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah gawang</li> <li>2. Kaki tumpuan</li> <li>3. Perkenaan bola</li> <li>4. Posisi tubuh saat melakukan tendangan</li> <li>5. Gerakan lanjutan saat menendang</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p>	
<p><b>Jarak bola diam 20 meter, jarak tendang 16 meter</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p>	
<p><b>12 orang</b> <b>4 kelompok</b> <b>Setiap kelompok 3 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p>	
<p><b>8 cones</b> <b>10 bola</b> <b>2 gawang</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada 4 kelompok dalam area (A1, B1 dan A2, B2) masing-masing pada tempat yang telah ditentukan</li> <li>• Pemain A1 dan A2 melakukan long passing ke pemain B1 dan B2.</li> <li>• Selanjutnya pemain B1 dan B2 melakukan wall pass pada cones yang berada di depan gawang</li> <li>• Pemain A1 dan A2 langsung mengejar bola dan melakukan tendangan ke gawang</li> <li>• Pemain yang telah menendang bola (A1 dan A2) pindah ke posisi pemain yang melakukan wall pass (B1 dan B2)</li> <li>• Usahakan bola dapat masuk kedalam gawang</li> </ul>	

Materi : Shooting (4)

PRACTICE INFORMATION	MAJOR COACHING POINT
<p>PRACTICE (BENTUK LATIHAN)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala tegak, pandangan kearah gawang</li> <li>2. Kaki tumpuan</li> <li>3. Perkenaan bola</li> <li>4. Posisi tubuh saat melakukan tendangan</li> <li>5. Gerakan lanjutan saat menendang</li> </ol>
<p>PLAYING AREA (UKURAN LAPANGAN)</p> <p style="text-align: center;"><b>50 M X 20 M</b></p>	
<p>PLAYERS INVOLVED (JUMLAH PEMAIN)</p> <p style="text-align: center;"><b>12 orang</b> <b>4 kelompok</b> <b>Setiap kelompok 3 orang</b></p>	
<p>EQUIPMENT (PERALATAN)</p> <p style="text-align: center;"><b>8 cones</b> <b>10 bola</b> <b>2 gawang</b></p>	
<p>PRACTICE AND OBJECTIVE (PELAKSANAAN BENTUK LATIHAN)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada 4 kelompok dalam area (A1, B1 dan A2, B2) masing-masing pada tempat yang telah ditentukan</li> <li>• Pemain A1 dan A2 melakukan long passing ke pemain B1 dan B2.</li> <li>• Selanjutnya pemain B1 dan B2 melakukan control, dan mendorong bola ke depan, kemudian mengejanya dan langsung melakukan tendangan ke gawang</li> <li>• Pemain yang telah menendang bola (B1 dan B2) pindah ke posisi pemain yang melakukan long passing (A1 dan A2)</li> <li>• Usahakan bola dapat masuk kedalam gawang</li> </ul>	

## LAMPIRAN 9. ANALISIS DESKRIPSI DATA PENELITIAN

Data deskripsi yang ditampilkan dalam penelitian ini adalah perhitungan ukuran tendensi sentral (mean), standar deviasi, penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi serta perhitungan modus dan median. Untuk rata-rata, standar deviasi, modus dan median dari hasil penelitian digunakan rumus sebagai berikut:

1. Rata-rata (mean) : 
$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$
2. Standar Deviasi : 
$$s = \sqrt{\frac{\sum(xi - \bar{x})^2}{n - 1}}$$
3. Modus : 
$$Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$
4. Median : 
$$Mo = b + p \left( \frac{1/2n - F}{f} \right)$$

Keterangan :

- $x_i$  : Jumlah skor ke-i sampel ke-n
- $n$  : Jumlah sampel (banyak data)
- $b$  : Batas bawah kelas modus
- $p$  : Panjang kelas interval
- $b_1$  : Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval dengan data kelas yang lebih kecil sebelum tanda kelas modus
- $b_2$  : Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval dengan tanda kelas yang lebih besar sebelum tanda kelas modus
- $F$  : Jumlah semua frekuensi sebelum kelas median
- $f$  : Frekuensi kelas median

Penyajian data dalam distribusi frekuensi dengan panjang kelas yang sama dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan rentang, yaitu data terbesar dikurangi data terkecil.
2. Menentukan banyak kelas interval (K) yang diperlukan dengan menggunakan aturan Sturges yang menentukan banyak kelas  $(K) = 1 + 3,3 \log n$ .
3. Menentukan panjang kelas interval (p), dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak kelas}}$$

Berdasarkan analisis data terhadap delapan kelompok data melalui penggunaan “program excel dengan fungsi statistik”, diperoleh deskripsi data seperti tabel berikut:

**Tabel Deskripsi Delapan Kelompok Data yang Terdiri dari Rerata, Standar Deviasi, Skor Minimum, dan Maksimum**

<b>Kelompok Data</b>	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
Kelompok A <sub>1</sub>	22	156,61	242,33	200,71	26,56
Kelompok A <sub>2</sub>	22	184,77	214,49	199,29	10,58
Kelompok B <sub>1</sub>	22	200,85	242,33	217,03	11,04
Kelompok B <sub>2</sub>	22	156,61	198,26	182,97	9,42
Kelompok A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	11	214,75	242,33	225,28	9,13
Kelompok A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	11	156,61	184,43	176,13	8,34
Kelompok A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	11	200,85	214,49	208,78	4,79
Kelompok A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	11	184,77	198,26	189,80	3,75

**LAMPIRAN 10. DESKRIPSI DATA HASIL KETERAMPILAN TEKNIK  
DASAR SEPAKBOLA**

**Deskripsi Data Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola**

No	A1	A2	B1	B2	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
1	214.75	200.85	200.85	184.77	214.75	156.61	200.85	184.77
2	217.63	202.61	202.61	187.07	217.63	165.29	202.61	187.07
3	218.14	206.37	206.37	187.25	218.14	175.65	206.37	187.25
4	219.69	206.38	206.38	187.34	219.69	175.89	206.38	187.34
5	221.39	206.38	206.38	188.18	221.39	176.41	206.38	188.18
6	221.46	207.46	207.46	188.71	221.46	177.14	207.46	188.71
7	222.53	211.90	211.90	190.28	222.53	179.31	211.90	190.28
8	230.19	211.99	211.99	190.71	230.19	180.98	211.99	190.71
9	230.45	213.97	213.97	191.57	230.45	181.64	213.97	191.57
10	239.56	214.21	214.21	193.73	239.56	184.06	214.21	193.73
11	242.33	214.49	214.49	198.26	242.33	184.43	214.49	198.26
12	156.61	184.77	214.75	156.61				
13	165.29	187.07	217.63	165.29				
14	175.65	187.25	218.14	175.65				
15	175.89	187.34	219.69	175.89				
16	176.41	188.18	221.39	176.41				
17	177.14	188.71	221.46	177.14				
18	179.31	190.28	222.53	179.31				
19	180.98	190.71	230.19	180.98				
20	181.64	191.57	230.45	181.64				
21	184.06	193.73	239.56	184.06				
22	184.43	198.26	242.33	184.43				
Jumlah	4415.54	4384.46	4774.73	4025.27	2478.12	1937.42	2296.61	2087.85
Rerata	200.71	199.29	217.03	182.97	225.28	176.13	208.78	189.80
SD	26.56	10.58	11.04	9.42	9.13	8.34	4.79	3.75
Median	199.59	199.55	214.62	184.60	221.46	177.14	207.46	188.71
Nilai Min	156.61	184.77	200.85	156.61	214.75	156.61	200.85	184.77
Nilai Max	242.33	214.49	242.33	198.26	242.33	184.43	214.49	198.26
Range	85.72	29.72	41.47	41.65	27.57	27.82	13.64	13.49

## LAMPIRAN 11. UJI PERSYARATAN ANAVA

### A. Uji Persyaratan ANAVA

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Lilliefors. Hasil uji normalitas dari hasil keterampilan teknik dasar sepakbola dengan empat item rangkaian test yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Normalitas Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani**

No	X	Xuf	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	7	7	6	-1.45	0.4265	0.0735	0.1364	0.0629
2	7	7	6	-1.45	0.4265	0.0735	0.1364	0.0629
3	7	7	6	-1.45	0.4265	0.0735	0.1364	0.0629
4	7	7	6	-1.45	0.4265	0.0735	0.1364	0.0629
5	7	7	6	-1.45	0.4265	0.0735	0.1364	0.0629
6	7	7	6	-1.45	0.4265	0.0735	0.1364	0.0629
7	8	8	8	-1.25	0.3944	0.1056	0.1818	0.0762
8	8	8	8	-1.25	0.3944	0.1056	0.1818	0.0762
9	9	9	10	-1.06	0.3554	0.1446	0.2273	0.0827
10	9	9	10	-1.06	0.3554	0.1446	0.2273	0.0827
11	10	10	14	-0.86	0.3051	0.1949	0.3182	0.1233
12	10	10	14	-0.86	0.3051	0.1949	0.3182	0.1233
13	10	10	14	-0.86	0.3051	0.1949	0.3182	0.1233
14	10	10	14	-0.86	0.3051	0.1949	0.3182	0.1233
15	11	11	17	-0.66	0.2454	0.2546	0.3864	0.1318
16	11	11	17	-0.66	0.2454	0.2546	0.3864	0.1318
17	11	11	17	-0.66	0.2454	0.2546	0.3864	0.1318
18	12	12	19	-0.47	0.1808	0.3192	0.4318	0.1126
19	12	12	19	-0.47	0.1808	0.3192	0.4318	0.1126
20	13	13	22	-0.27	0.1064	0.3936	0.5000	0.1064
21	13	13	22	-0.27	0.1064	0.3936	0.5000	0.1064
22	13	13	22	-0.27	0.1064	0.3936	0.5000	0.1064
23	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597
24	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597
25	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597



26	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597	
27	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597	
28	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597	
29	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597	
30	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597	
31	18	18	31	0.72	0.2642	0.7642	0.7045	0.0597	
32	19	19	37	0.91	0.3186	0.8186	0.8409	0.0223	
33	19	19	37	0.91	0.3186	0.8186	0.8409	0.0223	
34	19	19	37	0.91	0.3186	0.8186	0.8409	0.0223	
35	19	19	37	0.91	0.3186	0.8186	0.8409	0.0223	
36	19	19	37	0.91	0.3186	0.8186	0.8409	0.0223	
37	19	19	37	0.91	0.3186	0.8186	0.8409	0.0223	
38	20	20	40	1.11	0.3665	0.8665	0.9091	0.0426	
39	20	20	40	1.11	0.3665	0.8665	0.9091	0.0426	
40	20	20	40	1.11	0.3665	0.8665	0.9091	0.0426	
41	21	21	44	1.31	0.4049	0.9049	1.0000	0.0951	
42	21	21	44	1.31	0.4049	0.9049	1.0000	0.0951	
43	21	21	44	1.31	0.4049	0.9049	1.0000	0.0951	
44	21	21	44	1.31	0.4049	0.9049	1.0000	0.0951	
Jumlah	632.00								
Rerata	14.36	L Ob <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>0.1318</td></tr></table>							0.1318
0.1318									
Sd	5.08								

L Tabel

0.05 0.1336

0.01 0.1554

**Kesimpulan:  $L_0$  (0.1318) <  $L_t$  (0.1554)** Dengan demikian data berasal dari populasi distribusi normal

Keterangan :

N = 44

Rerata ( $\bar{X}$ ) = 14,36

S = 5,08

Dari tabel di atas, diperoleh nilai  $L_0 = 0.1318$  dengan  $n = 44$  dan taraf signifikansi = **0.01** dari daftar nilai **L** untuk Uji Lilliefors didapat  $L_{tabel} = 0.1554$  dengan demikian berarti  $H_0$  diterima, karena  $L_0$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  (**0.1318 < 0.1554**)

**Kesimpulan** : Data berdistribusi normal

**Normalitas Variabel Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pre Tes**

No	X	Xuf	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	182.98	153.82	1	-2.20	0.4861	0.0139	0.0227	0.0088
2	227.54	159.79	2	-1.92	0.4726	0.0274	0.0455	0.0181
3	168.32	166.64	3	-1.59	0.4441	0.0559	0.0682	0.0123
4	184.04	168.32	4	-1.51	0.4345	0.0655	0.0909	0.0254
5	219.92	168.90	5	-1.48	0.4306	0.0694	0.1136	0.0442
6	207.60	173.99	6	-1.24	0.3925	0.1075	0.1364	0.0289
7	187.10	181.23	7	-0.90	0.3159	0.1841	0.1591	0.0250
8	190.16	182.98	8	-0.81	0.2910	0.2090	0.1818	0.0272
9	205.76	183.29	9	-0.80	0.2881	0.2119	0.2045	0.0074
10	166.64	184.04	10	-0.76	0.2764	0.2236	0.2273	0.0037
11	228.77	186.01	11	-0.67	0.2486	0.2514	0.2500	0.0014
12	190.54	187.10	12	-0.62	0.2324	0.2676	0.2727	0.0051
13	207.56	188.36	13	-0.56	0.2123	0.2877	0.2955	0.0078
14	213.61	190.16	14	-0.47	0.1808	0.3192	0.3182	0.0010
15	186.01	190.54	15	-0.45	0.1736	0.3264	0.3409	0.0145
16	195.83	190.77	16	-0.44	0.1700	0.3300	0.3636	0.0336
17	230.73	191.06	17	-0.43	0.1664	0.3336	0.3864	0.0528
18	191.08	191.08	18	-0.43	0.1664	0.3336	0.4091	0.0755
19	231.26	192.69	19	-0.35	0.1368	0.3632	0.4318	0.0686
20	220.32	194.02	20	-0.29	0.1141	0.3859	0.4545	0.0686
21	238.50	195.83	21	-0.20	0.0793	0.4207	0.4773	0.0566
22	212.64	196.15	22	-0.18	0.0714	0.4286	0.5000	0.0714
23	214.49	201.20	23	0.06	0.0239	0.5239	0.5227	0.0012
24	196.15	201.71	24	0.08	0.0319	0.5319	0.5455	0.0136
25	201.20	203.01	25	0.14	0.0557	0.5557	0.5682	0.0125
26	203.01	205.76	26	0.27	0.1064	0.6064	0.5909	0.0155
27	168.90	207.56	27	0.36	0.1406	0.6406	0.6136	0.0270
28	192.69	207.60	28	0.36	0.1406	0.6406	0.6364	0.0042
29	223.39	211.42	29	0.54	0.2054	0.7054	0.6591	0.0463
30	191.06	212.64	30	0.60	0.2257	0.7257	0.6818	0.0439
31	231.98	213.61	31	0.65	0.2422	0.7422	0.7045	0.0377
32	188.36	213.85	32	0.66	0.2454	0.7454	0.7273	0.0181
33	213.85	214.49	33	0.69	0.2549	0.7549	0.7500	0.0049
34	159.79	215.34	34	0.73	0.2673	0.7673	0.7727	0.0054
35	153.82	219.92	35	0.95	0.3289	0.8289	0.7955	0.0334
36	194.02	220.32	36	0.97	0.334	0.8340	0.8182	0.0158
37	183.29	222.65	37	1.08	0.3599	0.8599	0.8409	0.0190

38	190.77	223.39	38	1.12	0.3696	0.8696	0.8636	0.0060
39	181.23	227.54	39	1.31	0.4049	0.9049	0.8864	0.0185
40	222.65	228.77	40	1.37	0.4147	0.9147	0.9091	0.0056
41	173.99	230.73	41	1.47	0.4292	0.9292	0.9318	0.0026
42	211.42	231.26	42	1.49	0.4319	0.9319	0.9545	0.0226
43	201.71	231.98	43	1.53	0.437	0.9370	0.9773	0.0403
44	215.34	238.50	44	1.84	0.4671	0.9671	1.0000	0.0329
Jumlah	8800.00							
Rerata	200.00						L Ob	0.0755
Sd	20.96							

L Tabel

0.05    0.1336

0.01    0.1554

**Kesimpulan:  $L_0 (0.0755) < L_t (0.1554)$  Dengan demikian data berasal dari populasi distribusi normal**

Keterangan :

N            = 44

Rerata ( $\bar{X}$ ) = 200

S             = 20,96

Dari tabel di atas, diperoleh nilai  $L_0 = 0.0755$  dengan  $n = 44$  dan taraf signifikansi =  $0.01$  dari daftar nilai  $L$  untuk Uji Lilliefors didapat  $L_{tabel} = 0,1554$  dengan demikian berarti  $H_0$  diterima, karena  $L_0$  lebih kecil dari  $L_{tabel} (0.0755 < 0.1554)$

**Kesimpulan :** Data berdistribusi normal

**Normalitas Variabel Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pos Tes**

No	X	Xuf	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	175.89	156.61	1	-2.17	0.4850	0.0150	0.0227	0.0077
2	214.21	165.29	2	-1.74	0.4591	0.0409	0.0455	0.0046
3	156.61	175.65	3	-1.22	0.3888	0.1112	0.0682	0.0430
4	187.34	175.89	4	-1.21	0.3869	0.1131	0.0909	0.0222
5	221.39	176.41	5	-1.18	0.3810	0.1190	0.1136	0.0054
6	230.45	177.14	6	-1.14	0.3729	0.1271	0.1364	0.0093
7	187.07	179.31	7	-1.03	0.3485	0.1515	0.1591	0.0076
8	176.41	180.98	8	-0.95	0.3289	0.1711	0.1818	0.0107
9	207.46	181.64	9	-0.92	0.3212	0.1788	0.2045	0.0257
10	179.31	184.06	10	-0.80	0.2881	0.2119	0.2273	0.0154
11	217.63	184.43	11	-0.78	0.2823	0.2177	0.2500	0.0323
12	214.75	184.77	12	-0.76	0.2764	0.2236	0.2727	0.0491
13	206.38	187.07	13	-0.65	0.2422	0.2578	0.2955	0.0377
14	214.49	187.25	14	-0.64	0.2389	0.2611	0.3182	0.0571
15	190.71	187.34	15	-0.63	0.2357	0.2643	0.3409	0.0766
16	202.61	188.18	16	-0.59	0.2224	0.2776	0.3636	0.0860
17	218.14	188.71	17	-0.56	0.2123	0.2877	0.3864	0.0987
18	222.53	190.28	18	-0.49	0.1879	0.3121	0.4091	0.0970
19	239.56	190.71	19	-0.46	0.1772	0.3228	0.4318	0.1090
20	230.19	191.57	20	-0.42	0.1628	0.3372	0.4545	0.1173
21	242.33	193.73	21	-0.31	0.1217	0.3783	0.4773	0.0990
22	175.65	198.26	22	-0.09	0.0359	0.4641	0.5000	0.0359
23	184.43	200.85	23	0.04	0.0160	0.5160	0.5227	0.0067
24	188.71	202.61	24	0.13	0.0517	0.5517	0.5455	0.0062
25	211.99	206.37	25	0.32	0.1255	0.6255	0.5682	0.0573
26	211.90	206.38	27	0.32	0.1255	0.6255	0.6136	0.0119
27	177.14	206.38	27	0.32	0.1255	0.6255	0.6136	0.0119
28	200.85	207.46	28	0.37	0.1443	0.6443	0.6364	0.0079
29	221.46	211.90	29	0.60	0.2257	0.7257	0.6591	0.0666
30	191.57	211.99	30	0.60	0.2257	0.7257	0.6818	0.0439
31	213.97	213.97	31	0.70	0.2580	0.7580	0.7045	0.0535
32	188.18	214.21	32	0.71	0.2611	0.7611	0.7273	0.0338
33	190.28	214.49	33	0.72	0.2642	0.7642	0.7500	0.0142
34	181.64	214.75	34	0.74	0.2703	0.7703	0.7727	0.0024
35	165.29	217.63	35	0.88	0.3106	0.8106	0.7955	0.0151
36	206.37	218.14	36	0.91	0.3186	0.8186	0.8182	0.0004
37	187.25	219.69	37	0.98	0.3365	0.8365	0.8409	0.0044

38	184.06	221.39	38	1.07	0.3577	0.8577	0.8636	0.0059
39	180.98	221.46	39	1.07	0.3577	0.8577	0.8864	0.0287
40	219.69	222.53	40	1.13	0.3708	0.8708	0.9091	0.0383
41	193.73	230.19	41	1.51	0.4345	0.9345	0.9318	0.0027
42	198.26	230.45	42	1.52	0.4357	0.9357	0.9545	0.0188
43	184.77	239.56	43	1.98	0.4761	0.9761	0.9773	0.0012
44	206.38	242.33	44	2.12	0.483	0.9830	1.0000	0.0170
Jumlah	8800.00							
Rerata	200.00						L Ob	0.1173
Sd	19.99							

L Tabel                      6.63

0.05      0.1336

0.01      0.1554

**Kesimpulan:  $L_0 (0.1173) < L_t (0.1554)$  Dengan demikian data berasal dari populasi distribusi normal**

Keterangan :

N                      = 44

Rerata ( $\bar{X}$ ) = 200

S                      = 19,99

Dari tabel di atas, diperoleh nilai  $L_0 = 0.1173$  dengan  $n = 44$  dan taraf signifikansi =  $0.01$  dari daftar nilai  $L$  untuk Uji Lilliefors didapat  $L_{tabel} = 0,1554$  dengan demikian berarti  $H_0$  diterima, karena  $L_0$  lebih kecil dari  $L_{tabel} (0.1173 < 0.1554)$

**Kesimpulan :** Data berdistribusi normal

### Normalitas Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>

No	X <sub>uf</sub>	f <sub>k</sub>	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	200.85	1	-1.66	0.4515	0.0485	0.0909	0.0424
2	202.61	2	-1.29	0.4015	0.0985	0.1818	0.0833
3	206.37	3	-0.50	0.1915	0.3085	0.2727	0.0358
4	206.38	4	-0.50	0.1915	0.3085	0.3636	0.0551
5	206.38	5	-0.50	0.1915	0.3085	0.4545	0.1460
6	207.46	6	-0.28	0.1103	0.3897	0.5455	0.1558
7	211.90	7	0.65	0.2422	0.7422	0.6364	0.1058
8	211.99	8	0.67	0.2486	0.7486	0.7273	0.0213
9	213.97	9	1.08	0.3599	0.8599	0.8182	0.0417
10	214.21	10	1.13	0.3708	0.8708	0.9091	0.0383
11	214.49	11	1.19	0.3830	0.8830	1.0000	0.1170
<b>Jumlah</b>	2296.61						
<b>Rata-rata</b>	208.78					L Ob	0.1558
<b>SD</b>	4.79					L Tb	0.284

**Kesimpulan: Lo (0.1558) < Lt (0.284) Dengan demikian data berasal dari populasi distribusi normal**

### Normalitas Kelompok A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>

No	X <sub>uf</sub>	f <sub>k</sub>	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	214.75	1	-1.15	0.3749	0.1251	0.0909	0.0342
2	217.63	2	-0.84	0.2995	0.2005	0.1818	0.0187
3	218.14	3	-0.78	0.2823	0.2177	0.2727	0.0550
4	219.69	4	-0.61	0.2291	0.2709	0.3636	0.0927
5	221.39	5	-0.43	0.1664	0.3336	0.4545	0.1209
6	221.46	6	-0.42	0.1628	0.3372	0.5455	0.2083
7	222.53	7	-0.30	0.1179	0.3821	0.6364	0.2543
8	230.19	8	0.54	0.2054	0.7054	0.7273	0.0219
9	230.45	9	0.57	0.2157	0.7157	0.8182	0.1025
10	239.56	10	1.56	0.4406	0.9406	0.9091	0.0315
11	242.33	11	1.87	0.4693	0.9693	1.0000	0.0307
<b>Jumlah</b>	2478.12						
<b>Rata-rata</b>	225.28					L Ob	0.2543
<b>SD</b>	9.13					L Tb	0.284

**Kesimpulan: Lo (0.2543) < Lt (0.284) Dengan demikian data berasal dari populasi distribusi normal**

### Normalitas Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>

No	Xuf	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	184.77	1	-1.35	0.4115	0.0885	0.0909	0.0024
2	187.07	2	-0.73	0.2673	0.2327	0.1818	0.0509
3	187.25	3	-0.68	0.2517	0.2483	0.2727	0.0244
4	187.34	4	-0.66	0.2454	0.2546	0.3636	0.1090
5	188.18	5	-0.43	0.1664	0.3336	0.4545	0.1209
6	188.71	6	-0.29	0.1141	0.3859	0.5455	0.1596
7	190.28	7	0.13	0.0517	0.5517	0.6364	0.0847
8	190.71	8	0.24	0.0948	0.5948	0.7273	0.1325
9	191.57	9	0.47	0.1808	0.6808	0.8182	0.1374
10	193.73	10	1.05	0.3531	0.8531	0.9091	0.0560
11	198.26	11	2.26	0.4881	0.9881	1.0000	0.0119
<b>Jumlah</b>	2087.85						
<b>Rata-rata</b>	189.80					L Ob	0.1596
<b>SD</b>	3.75					L Tb	0.284

**Kesimpulan: Lo (0.1596) < Lt (0.284) Dengan demikian data berasal dari populasi distribusi normal**

### Normalitas Kelompok A<sub>1</sub>B<sub>2</sub>

No	Xuf	fk	z	Luas z	F(z)	S(z)	[F(z)-S(z)]
1	156.61	1	-2.34	0.4004	0.0996	0.0909	0.0087
2	165.29	2	-1.30	0.4032	0.0968	0.1818	0.0850
3	175.65	3	-0.06	0.0239	0.4761	0.2727	0.2034
4	175.89	4	-0.03	0.0120	0.4880	0.3636	0.1244
5	176.41	5	0.03	0.0120	0.5120	0.4545	0.0575
6	177.14	6	0.12	0.0478	0.5478	0.5455	0.0023
7	179.31	7	0.38	0.1480	0.6480	0.6364	0.0116
8	180.98	8	0.58	0.2190	0.7190	0.7273	0.0083
9	181.64	9	0.66	0.2454	0.7454	0.8182	0.0728
10	184.06	10	0.95	0.3289	0.8289	0.9091	0.0802
11	184.43	11	0.99	0.3389	0.8389	1.0000	0.1611
<b>Jumlah</b>	1937.42						
<b>Rata-rata</b>	176.13					L Ob	0.2034
<b>SD</b>	8.34					L Tb	0.284

**Kesimpulan: Lo (0.2034) < Lt (0.284) Dengan demikian data berasal dari populasi distribusi normal**

## 2. Uji Homogenitas Varians

Penelitian ini melakukan uji homogenitas varians dengan uji homogenitas empat kelompok sel rancangan eksperimen ( $A_1B_1$ ,  $A_1B_2$ ,  $A_2B_1$ , dan  $A_2B_2$ ).

Pengujian homogenitas varians antara empat kelompok data penelitian dilakukan dengan uji Bartlet yang langkahnya sebagai berikut:

- 1) Merumuskan hipotesis yang diuji yaitu:

$$H_0: \sigma^2 A_1B_1 = \sigma^2 A_1B_2 = \sigma^2 A_2B_1 = \sigma^2 A_2B_2$$

$H_1$  : paling sedikit suatu tanda samadengan ( $=$ ) tidak berlaku

- 2) Kriteria pengujiannya adalah :

Terima  $H_0$  jika  $X^2$  hitung <  $X^2$  Tabel

Tolak  $H_0$  jika  $X^2$  hitung >  $X^2$  Tabel

- 3) Menyusun satuan-satuan yang diperlukan dalam pengujian Bartlet seperti terlihat pada tabel berikut:

**Tabel Harga-harga yang Perlu Untuk Uji Homogenitas**

no	$A_1B_1(x_1)$	$X_1^1$	$A_1B_2(x_2)$	$X_2^2$	$A_2B_1(x_3)$	$X_3^2$	$A_2B_2(x_4)$	$X_4^2$
1	214.75	46118.02	156.61	24526.09	200.85	40341.89	184.77	34138.62
2	217.63	47364.45	165.29	27321.90	202.61	41050.77	187.07	34994.42
3	218.14	47584.95	175.65	30854.16	206.37	42588.51	187.25	35060.93
4	219.69	48262.80	175.89	30938.20	206.38	42592.66	187.34	35097.07
5	221.39	49014.20	176.41	31120.74	206.38	42592.81	188.18	35411.76
6	221.46	49044.03	177.14	31379.01	207.46	43038.12	188.71	35611.29
7	222.53	49520.72	179.31	32150.98	211.90	44900.70	190.28	36205.41
8	230.19	52988.31	180.98	32754.28	211.99	44940.68	190.71	36369.71
9	230.45	53106.64	181.64	32994.50	213.97	45784.64	191.57	36697.26
10	239.56	57388.22	184.06	33879.58	214.21	45884.71	193.73	37532.04
11	242.33	58721.50	184.43	34012.89	214.49	46005.32	198.26	39305.37
Jumlah	2478.12	559113.83	1937.42	341932.33	2296.61	479720.81	2087.85	396423.89
Rerata	225.28	50828.53	176.13	31084.76	208.78	43610.98	189.80	36038.54
Stdev	9.13		8.34		4.79		3.75	



$$X_3 =$$

$$S_1^2 = \frac{11(479720,81) - (2296,61)^2}{11(11-1)} = \frac{5276928,91 - 5274417,49}{110} = \frac{2511,42}{110} = 22,83$$

$$X_4 =$$

$$S_2^2 = \frac{11(396423,89) - (2087,85)^2}{11(11-1)} = \frac{14360662,79 - 4359117,62}{110} = \frac{10001545,17}{110} = 90,92$$

$$X_1 =$$

$$S_3^2 = \frac{11(559113,83) - (2478,12)^2}{11(11-1)} = \frac{6150252,13 - 6141078,73}{110} = \frac{9173,4}{110} = 83,39$$

$$X_2 =$$

$$S_4^2 = \frac{11(341932,33) - (1937,42)^2}{11(11-1)} = \frac{3761255,63 - 3753596,26}{110} = \frac{7659,37}{110} = 69,63$$

**Tabel Harga-Harga yang Perlu untuk Uji Bartlet**

Kelompok	Dk	1/dk	Si <sup>2</sup>	Log Si <sup>2</sup>	dk (Log Si <sup>2</sup> )	dk ( Si <sup>2</sup> )
A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	10	0.1	22.83	1.3585	13.585	228.30
A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	10	0.1	90.92	1.9587	19.587	909.20
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	10	0.1	83.39	1.9211	19.211	833.90
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	10	0.1	69.63	1.8428	18.428	696.30
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>				<b>70.811</b>	<b>2667.700</b>

4) Menghitung varians gabungan

$$S_{gab}^2 = \frac{\sum (n_i - 1) S_i^2}{\sum (n_i - 1)} = \frac{10(22,83) + 10(90,92) + 10(83,39) + 10(69,63)}{10 + 10 + 10 + 10}$$

$$= \frac{228,3 + 909,2 + 833,9 + 696,3}{40} = \frac{2667,7}{40} = 66,69$$

$$\log S^2 = \log 66,69 = 1,8241$$

5) menghitung harga satuan Bartlet dengan rumus :

$$\begin{aligned} B &= (\log S^2) (n_i - 1) \\ &= 1.8241 \times 40 = 72,964 \end{aligned}$$

6) menghitung nilai chi kuadrat ( $X^2$ )

$$\begin{aligned} X_{hitung} &= (\ln 11) \{B - (n_i - 1) \log S^2\} \\ &= (2,3979) \{72,964 - 70,811\} = 5,163 \end{aligned}$$

Dengan derajat kebebasan (dk) = 3 pada taraf signifikansi = 0,01 diperoleh  $X^2_{tabel} = 11.341$

$$X^2_{hitung} = 5,163$$

$$X^2_{tabel} = 11.341$$

$$X^2_h < X^2_t \text{ Homogen}$$

**Keputusan** :  $H_0$  diterima ( $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$  atau  $5,163 < 11.341$ )

**Kesimpulan** : data dari empat kelompok yang diuji adalah homogen.

## LAMPIRAN 12. PENGHITUNGAN HIPOTESIS

### B. Pengujian Hipotesis

Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh utama (main effects) dan pengaruh interaksi (interaction effects). Pengaruh interaksi yaitu pengaruh model pengajaran dan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Wijaya.

#### 1. Rumusan Hipotesis yang Diuji

- a.  $H_0 : \sim N A_1 = \sim A_2$   
 $H_1 : \sim A_1 < \sim A_2$
- b.  $H_0 : A \times B = 0$   
 $H_1 : A \times B \neq 0$

#### 2. Kriteria Pengujian

- Terima  $H_0$  jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$   
 Tolak  $H_0$  jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$

#### 3. Langkah-langkah perhitungan yang dilakukan sebagai berikut :

##### a. Menghitung Skor Deskripsi Data

<b>Model Pengajaran</b> <b>Tingkat kebugaran jasmani</b>	<b>Model Inquiry (A<sub>1</sub>)</b>	<b>Model reciprocal (A<sub>2</sub>)</b>	<b>b</b>
<b>Tinggi (B<sub>1</sub>)</b>	$n_1 = 11$ $\sum X_1 = 2478,12$ $\sum X_1^2 = 559113,83$ $\bar{X}_1 = 225,28$	$n_2 = 11$ $\sum X_2 = 2296,61$ $\sum X_2^2 = 479720,81$ $\bar{X}_2 = 208,78$	$nb_1 = 22$ $\sum Xb_1 = 4774,73$ $\sum Xb_1^2 = 1038834,64$ $\bar{X}b_1 = 217,03$
<b>Rendah (B<sub>2</sub>)</b>	$n_3 = 11$ $\sum X_3 = 1937,42$ $\sum X_3^2 = 341932,33$ $\bar{X}_3 = 176,13$	$n_4 = 11$ $\sum X_4 = 2087,85$ $\sum X_4^2 = 396423,89$ $\bar{X}_4 = 189,80$	$nb_2 = 22$ $\sum Xb_2 = 4025,27$ $\sum Xb_2^2 = 738356,23$ $\bar{X}b_2 = 182,97$
<b>K</b>	$nk_1 = 22$ $\sum Xk_1 = 4384,46$ $\sum Xk_1^2 = 876144,70$ $\bar{X}k_1 = 199,29$	$nk_2 = 22$ $\sum Xk_2 = 4415,54$ $\sum Xk_2^2 = 901046,17$ $\bar{X}k_2 = 200,71$	$nt = 44$ $\sum Xt = 8800$ $\sum Xt^2 = 1777190,87$ $\bar{X}t = 200$

## b. Menghitung Jumlah Kuadrat (JK)

## 1) Total Reduksi/Dikoreksi

$$\begin{aligned} \text{JKTR} &= \sum X_t^2 - \frac{(\sum X_t)^2}{nt} \\ &= 1777190,87 - \frac{(8800)^2}{44} = 1777190,87 - 1760000 = 17190,87 \end{aligned}$$

## 2) Antar Kelompok

$$\begin{aligned} \text{JKA} &= \frac{(\sum X_1)^2}{n_1} + \frac{(\sum X_2)^2}{n_2} + \frac{(\sum X_3)^2}{n_3} + \frac{(\sum X_4)^2}{n_4} - \frac{(\sum X_t)^2}{nt} \\ &= \frac{(2296,61)^2}{11} + \frac{(2478,12)^2}{11} + \frac{(2087,85)^2}{11} + \frac{(1937,42)^2}{11} - \frac{(8800)^2}{44} \\ &= 479492,49 + 558279,88 + 396283,42 + 341236,02 - 1760000 \\ &= 15291,81 \end{aligned}$$

## a. Jumlah kuadrat antar baris

$$\begin{aligned} \text{JKA}_{(b)} &= \frac{(\sum X_{b_1})^2}{nb_1} + \frac{(\sum X_{b_2})^2}{nb_2} - \frac{(\sum X_t)^2}{nt} \\ &= \frac{(4774,73)^2}{22} + \frac{(4025,27)^2}{22} - \frac{(8800)^2}{44} \\ &= 1036274,84 + 736490,84 - 1760000 \\ &= 12765,68 \end{aligned}$$

## b. Jumlah kuadrat antar kolom

$$\begin{aligned} \text{JKA}_{(k)} &= \frac{(\sum X_{k_1})^2}{nk_1} + \frac{(\sum X_{k_2})^2}{nk_2} - \frac{(\sum X_t)^2}{nt} \\ &= \frac{(4384,46)^2}{22} + \frac{(4415,54)^2}{22} - \frac{(8800)^2}{44} \\ &= 873794,98 + 886226,98 - 1760000 \\ &= 21,96 \end{aligned}$$

c. Jumlah kuadrat interaksi (kolom x baris)

$$\begin{aligned} JKA_{(i)} &= JKA - JKA_{(b)} - JKA_{(k)} \\ &= 15291,81 - 12765,68 - 21,96 \\ &= 2504,17 \end{aligned}$$

3) Dalam Kelompok

$$\begin{aligned} JKTR &= JKA - JKD \\ JKD &= JKTR - JKA \\ &= 17190,87 - 15291,81 \\ &= 1899,06 \end{aligned}$$

4. Menghitung dk untuk:

- a) Dk kolom =  $k-1 = (2-1) = 1$
- b) Dk baris =  $b-1 = (2-1) = 1$
- c) Dk interaksi = dk baris x dk kolom =  $1 \times 1 = 1$
- d) Dk dalam =  $(N-k.b) = (44 - 2.2) = 40$
- e) Dk total =  $(N-1) = 44 - 1 = 43$

5. Mengitung Mean Kuadrat (MK); masing-masing JK dibagi dengan dk-nya

- a)  $MK_{kol} = 21,96:1 = 21,96$
- b)  $MK_{bar} = 12765,68:1 = 12765,68$
- c)  $MK_{int} = 2504,17:1 = 2504,17$
- d)  $MK_{dal} = 1899,06: 40 = 47,48$

6. Menghitung harga  $Fh_{kol}$ ,  $Fh_{bar}$ ,  $Fh_{int}$  dengan cara membagi dengan

$$MK_{dal} = 47,48$$

- a)  $Fh_{kol} = 21,96 : 47,48 = 0,46$
- b)  $Fh_{bar} = 12765,68 : 47,48 = 268,86$
- c)  $Fh_{int} = 2504,17 : 47,48 = 52,74$

## 7. Menyusun Tabel ANAVA Dua Jalur

Sumber Varians	JK	dk	$RJK = \frac{JK}{dk}$	$F_h = \frac{RJK}{RJKD}$	$F_t$ ( = 0,05)
Antar model pengajaran (A)	21,96	1	21,96	0,46	4,08
Antar Tingkat kebugaran jasmani (B)	12765,68	1	12765,68	268,86*	4,08
Interaksi (A x B)	2504,17	1	2504,17	52,74*	4,08
Dalam Kelompok	1899,06	40	47,48	-	-
Total Direduksi	17190,87	43	-	-	-

Keterangan :

JK : Jumlah kuadrat

dk : Derajat kebebasan

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

RJKD : Rata-rata jumlah kuadrat dalam

$F_h$  :  $F_{hitung}$

$F_t$  :  $F_{tabel}$

\* : Signifikan

## 8. Keputusan

- Terima Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) karena  $F_h > F_t$
- Terima Hipotesis nol ( $H_0$ ) karena  $F_h < F_t$
- Harga  $F_{tabel}$  dicari berdasarkan dk Antar Kolom (pembilang) = 1, dan dk Dalam (penyebut) = 40. Berdasarkan dk (1:40), maka harga  $F_{tabel} = 4,08$  untuk 5 % dan = 7,31 untuk 1%

## 9. Kesimpulan

- Terdapat perbedaan hasil keterampilan teknik dasar sepakbola sampel antara yang dilatih dengan model *reciprocal* dengan yang dilatih dengan model *inquiry*. ( $F_h < F_t$  0,46 < 4.08).
- Terdapat perbedaan yang signifikan, keterampilan teknik dasar sepakbola sampel yang dilatih dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi dan kebugaran jasmani rendah. ( $F_h > F_t$  268,86 > 4.08).

- c. Terdapat interaksi antara model pengajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola ( $F_h > F_t$  52,74 > 4.08).

### C. Perhitungan Uji Lanjut Anava

Pengujian tahap lanjut Anava digunakan Uji Tukey untuk menguji signifikansi perbedaan antara dua rerata yang dipasangkan. Langkah-langkah yang dilakukan adalah :

1. Merumuskan hipotesis yang diuji
  - a.  $H_0 : \sim A_1 = \sim A_2$   
 $H_1 : \sim A_1 > \sim A_2$
  - b.  $H_0 : \sim A_1B_1 = \sim A_2B_1$   
 $H_1 : \sim A_1B_1 > \sim A_2B_1$
  - c.  $H_0 : \sim A_1B_2 = \sim A_2B_2$   
 $H_1 : \sim A_2B_2 > \sim A_1B_2$
2. Menghitung perbedaan rerata absolut antar kelompok sampel yang dipasangkan, yaitu:
  - a. Antara kelompok  $A_1$  dengan  $A_2$ , selanjutnya disebut  $Q_1$
  - b. Antara kelompok  $A_1B_1$  dengan  $A_2B_1$ , selanjutnya disebut  $Q_2$
  - c. Antara kelompok  $A_1B_2$  dengan  $A_2B_2$ , selanjutnya  $Q_3$
3. Rumus yang digunakan

$$Q = \frac{X_i - X_j}{\sqrt{\frac{RKD}{n}}}$$

Keterangan ;

- Q : Angka Tukey  
 $X_i$  : Rata-rata kelompok ke-i  
 $X_j$  : Rata-rata kelompok ke-j  
 n : Banyak data tiap kelompok  
 RKD : Rata-rata kuadrat dalam

Perhitungan adalah sebagai berikut :

$$\sqrt{\frac{RKD}{n}} = \sqrt{\frac{47,48}{11}} = 2,08 \text{ untuk kelompok dengan } n = 11$$

$$\sqrt{\frac{RKD}{n}} = \sqrt{\frac{47,48}{22}} = 1,47 \text{ untuk kelompok dengan } n = 22$$

$$Q_1 = \frac{200,71 - 199,29}{1,47} = 0,97$$

$$Q_2 = \frac{189,80 - 176,13}{2,08} = 6,57$$

$$Q_3 = \frac{225,28 - 208,78}{2,08} = 7,93$$

4. Menetapkan kriteria pengujian, yaitu :

a. Terima  $H_0$  jika  $Q_h < Q_t$

b. Tolak  $H_0$  jika  $Q_h > Q_t$

Berdasarkan tabel nilai rentang student pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  diperoleh harga  $Q_t$  untuk derajat kebebasan (db) = 2;22 adalah 2,950 dan untuk derajat kebebasan (db) = 4;36 diperoleh  $Q_t = 3,131$

5. Keputusan

a. Tolak  $H_a$  yang menyatakan :  $\sim A_1 > \sim A_2$

b. Tolak  $H_a$  yang menyatakan :  $\sim A_1 B_1 > \sim A_2 B_1$

c. Tolak  $H_a$  yang menyatakan :  $\sim A_2 B_2 > \sim A_1 B_2$

6. Kesimpulan

a.  $\sim A_1 > \sim A_2$  ( $Q_h = 0,97 < Q_t = 2,950$ )

b.  $\sim A_1 B_1 > \sim A_2 B_1$  ( $Q_h = 6,57 > Q_t = 2,950$ )

c.  $\sim A_1 B_2 < \sim A_2 B_2$  ( $Q_h = 7,93 > Q_t = 3,131$ )



## LAMPIRAN 5. MATCHING KELOMPOK KEBUGARAN JASMANI

### Kelompok Klasifikasi Tinggi

No	Subyek	Kelompok A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	Nilai	Kelompok A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	Nilai
1	21	1	21	2	21
2	21	4	21	3	21
3	21	5	20	6	20
4	21	8	19	7	20
5	20	9	19	10	19
6	20	12	19	11	19
7	20	13	19	14	18
8	19	16	18	15	18
9	19	17	18	18	18
10	19	20	18	19	18
11	19	21	18	22	18
12	19				
13	19				
14	18				
15	18				
16	18				
17	18				
18	18				
19	18				
20	18				
21	18				
22	18				

**Matching Kelompok Tingkat Kebugaran Jasmani  
Kelompok Klasifikasi Rendah**

No	Subyek	Kelompok A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	Nilai	Kelompok A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	Nilai
1	7	1	7	2	7
2	7	4	7	3	7
3	7	5	7	6	7
4	7	8	8	7	8
5	7	9	9	10	9
6	7	12	10	11	10
7	8	13	10	14	10
8	8	16	11	15	11
9	9	17	11	18	12
10	9	20	13	19	12
11	10				
12	10				
13	10				
14	10				
15	11				
16	11				
17	11				
18	12				
19	12				
20	13				
21	13				
22	13				

Model Inquiry		Tahap	Model Reciprocal	
Keputusan Pengajar	Keputusan Atlet		Keputusan Pengajar	Keputusan Atlet
<ul style="list-style-type: none"> <li>Merancang bahan ajar tentang teknik dasar Keterampilan teknik dasar sepakbola (<i>passing, control, shooting dan dribbling</i>).</li> </ul>		Sebelum pertemuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merancang bahan ajar tentang teknik dasar Keterampilan teknik dasar sepakbola (<i>passing, control, shooting dan dribbling</i>).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahan disajikan dalam bentuk lembaran tugas (<i>work sheet</i>), memuat keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>		( <i>pre-impact</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahan disajikan dalam bentuk lembaran tugas (<i>work sheet</i>), memuat keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pemanasan.</li> </ul>	Saat pertemuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pemanasan.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan secara rinci tentang cara belajar <i>inquiry</i> Keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan pengajar.</li> </ul>	( <i>impact</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mnjelaskan secara rinci tentang cara belajar <i>reciprocal</i> keterampilan teknik dasar sepakbola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan pengajar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Membentuk kelompok-kelompok kecil yang seimbang.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan penjajakan (<i>exploration</i>) gerak sesuai program yang ada dalam lembaran tugas secara bebas sampai menemukan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Membentuk kelompok-kelompok kecil yang seimbang. Terdiri dari pelaku dan pengamat</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan penjajakan (<i>exploration</i>) gerak sesuai program yang ada dalam lembaran tugas secara bebas sampai menemukan Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik.</li> </ul>

	Keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempersilahkan atlet untuk memulai melakukan keterampilan teknik dasar sepakbola sesuai dengan program.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan penenangan.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempersilahkan atlet untuk memulai melakukan keterampilan teknik dasar sepakbola sesuai dengan program.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan penenangan.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengawasi atlet selama aktivitas pengajaran berlangsung.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengawasi atlet selama aktivitas pengajaran berlangsung.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir penenangan.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memimpin dan mengkoordinir penenangan.</li> </ul>	
Memimpin dan terlibat dalam berdiskusi dengan atlet .	Mendiskusikan tentang hasil peninjauan Keterampilan teknik dasar sampai pada penemuan.	Setelah pertemuan  <i>(post impact)</i>	Memimpin dan terlibat dalam berdiskusi dengan atlet .	Mendiskusikan tentang hasil peninjauan Keterampilan teknik dasar sampai pada penemuan.

**LAMPIRAN 14. DOKUMENTASI**Gambar 17. Kelompok A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>Gambar 18. Kelompok A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>



Gambar 19. Kelompok  $A_1B_2$



Gambar 19. Kelompok  $A_1B_2$



Gambar 20. Memberikan Pengarahan pada Atlet



Gambar 21. Memberikan Pengarahan pada Atlet



Gambar 21. Memberikan Materi pada Atlet



Gambar 23. Memberikan Pengarahan pada Asisten Pelatih





Gambar 24. Memberikan Pengarahan Sebelum Latihan



Gambar 25. Memberikan Pengarahan Sebelum Latihan



Gambar 26. Memberikan Pengarahan Sebelum Latihan



Gambar 27. Memberikan Pengarahan Sebelum Latihan



Gambar 28. Memberikan Pengarahan Sebelum Latihan



Gambar 29. Memberikan Contoh Materi



Gambar 30. Memberikan Contoh Materi



Gambar 31. Memberikan Contoh Materi



Gambar 32. Memberikan Colling Down Sesudah Latihan



Gambar 33. Penutup Latihan