

**PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP GERAK DASAR MENGGIRING BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 6 KOTAMOBAGU**

<sup>1</sup> Moh Ikhsan Kawulusan., <sup>2</sup> Mesak A.S.F Rambitan., <sup>3</sup> Djajaty. M. Lolowang  
<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia  
Email:

<sup>1</sup> ikhsankawulusan08@gmail.com <sup>2</sup> [mesakrambitan@unima.ac.id](mailto:mesakrambitan@unima.ac.id)  
<sup>3</sup>djajatylolowang@unima.ac.id

Diterima:12 -09-2025 Direvisi : :15 -09-2025 Disetujui : :25-09-2025

**Abstrak**

Hasil pengolahan data menunjukkan nilai thitung sebesar 10,1522, lebih besar daripada ttabel 2,0484, yang berarti hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini membuktikan bahwa penerapan gaya mengajar latihan memberikan efek signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol acak, dengan sampel 30 siswa putra yang diambil secara acak dari total 120 peserta, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol, masing-masing berjumlah 15 orang. Perlakuan eksperimen dilakukan selama satu bulan, tiga kali per minggu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat, dengan metode pengajaran latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan gaya mengajar latihan memengaruhi kemampuan siswa menguasai gerak dasar menggiring bola, serta menilai apakah mereka telah mendapatkan cukup kegiatan kognitif dalam pembelajaran tersebut.

**Kata Kunci : Pengaruh Penerapan gaya mengajar, Gerak dasar menggiring bola**

**Abstract**

*The results of data processing show a t-value of 10.1522, greater than the t-table of 2.0484, which means the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. This proves that the application of the practice teaching style has a significant effect on improving students' ability to dribble using the instep in soccer games. This study used a pre-test and post-test design with a random control group, with a sample of 30 male students randomly drawn from a total of 120 participants, divided into two groups, namely the experiment and control, each consisting of 15 people. The experimental treatment was carried out for one month, three times per week on Monday, Wednesday, and Friday, with the practice teaching method. The purpose of this study was to determine the extent to which the application of the practice teaching style affects students' ability to master the basic movements of dribbling, as well as to assess whether they have received sufficient cognitive activities in the learning.*

Keywords: Effect of the Application of the Teaching Style, Basic Dribbling Movements

**PENDAHULUAN**

Tempat memperoleh pengetahuan serta dapat mengembangkan diri salah satunya adalah sekolah. Di sana, peserta didik menjalani berbagai kegiatan yang bertujuan membentuk kemampuan dalam aspek pengetahuan, spiritual, dan jasmani. Dari ketiganya, pendidikan jasmani menjadi hal yang penting karena berperan besar dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan tubuh. Pendidikan jasmani yang menjadi peren penting dalam peningkatan sistem pendidikan secara utuh, yang berdasarkan aktivitas gerak dapat menumbuhkan kemampuan organik, koordinasi saraf dan otot, kecerdasan, serta emosi siswa. Dalam olahraga, setiap keterampilan dasar tersusun dari gerakan-gerakan yang dikenal sebagai gerak dasar, yang terbagi menjadi tiga kategori.

- a. Lokomotor adalah gerakan fundamental yang membuat seseorang meninggalkan posisi awal dan berpindah ke posisi lain. Seperti berlari, berjalan, berguling, melangkah, dan sebagainya.
- b. Non-lokomotor adalah gerakan fundamental yang dilakukan di satu titik, sehingga pelaku tidak meninggalkan posisi awal. Seperti menekuk, mengayun, berputar, berjinjit, dan sebagainya.
- c. Manipulatif adalah gerakan fundamental yang mengharuskan pelaku menggunakan alat sebagai bagian dari kegiatan gerakannya. Seperti melempar bola, menangkap bola, mengayunkan tongkat, dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat di simpulkan bahwa gerakan-gerakan yang ada dalam teknik dasar pada setiap olahraga kecabangan terdiri dari gerak dasar. Bukan hanya dalam olahraga kecabangan saja, bahkan dalam kegiatan sehari-hari yang melibatkan aktifitas fisik pun mengandung unsur gerak dasar.

Di sekolah, salah satu olahraga yang menjadi bagian dari pelajaran Penjasorkes adalah sepak bola. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain sepak bola adalah menggiring bola. Menurut Soedjono, kemampuan ini membantu pemain mengendalikan bola di lapangan, sedangkan Csanadi menekankan bahwa menggiring bola berarti bola terus bergerak di tanah saat pemain berlari, hal tersebut merupakan upaya menggiring bola menggunakan kaki sehingga mampu melewati lawan dengan mudah tanpa ada gangguan. Aktivitas menggiring bola terdiri atas serangkaian gerakan atau gerak dasar. Pembahasan mengenai gerak dasar menggiring bola dengan punggung kaki menjadi materi pelajaran di beberapa sekolah, termasuk SMP Negeri 6 Kotamobagu.

Di SMP Negeri 6 Kotamobagu terdapat 120 peserta didik secara keseluruhan, 30 guru, 12 ruangan kelas belajar, lapangan utama, UKS, ruangan aula, dan 1 guru PJOK yang merupakan lulusan jurusan pendidikan olahraga. Sehingga pembelajaran penjas di sekolah ini bisa berjalan dengan lumayan lancar. Selain itu, di tunjang juga dengan adanya fasilitas dan alat-alat olahraga yang lebih memaksimalkan pemberian materi oleh guru penjas. Akan tetapi realita yang terjadi di lapangan berdasarkan pengamatan oleh peneliti, ketika penjas memberikan materi pembelajaran sepak bola. Ternyata, penguasaan gerak dasar menggiring bola menggunakan bagian dalam kaki pada siswa masih terbatas. Kondisi ini terlihat karena beberapa siswa belum dapat mengatur gerakan kaki secara sinkron dan belum dapat mengendalikan bola secara optimal.

Permasalahan lain yang ada pada peserta didik SMP Negeri 6 Kotamobagu yaitu kurangnya kemauan dalam mengikuti pembelajaran sepak bola karena guru tidak memberi catatan mengenai gerakan yang akan di praktekan, yaitu kartu tugas. Sehingga peserta didik tidak dapat memahami dengan jelas konsep gerakan yang akan diragakan. Selain itu peserta didik tidak mendapat kesempatan untuk meragakan gerak secara leluasa. Salah satu gaya mengajar yang menggunakan kartu tugas dalam pelaksanaan pembelajaran adalah gaya mengajar latihan.

Yang membuat peserta didik untuk banyak melakukan atau mempraktikkan gerakan sehingga keterampilan mereka berkembang berdasarkan gaya mengajar. Selain itu, Penerapan gaya mengajar latihan dapat memberi lebih banyak kegiatan kognitif lewat kartu tugas. Dengan di berikannya kartu tugas, peserta didik mendapat kesempatan untuk membaca dan memahami konsep gerak yang ada dalam kartu tugas. Dilihat dari keunggulan gaya mengajar latihan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin melihat apakah penerapan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran gerak dasar pada menggiring dalam permainan sepak bola dapat memberikan pengaruh yang positif.

#### **METODE PENELITIAN**

**Tujuan Operasional Penelitian**

Secara operasional, penelitian ini bertujuan menilai apakah perlakuan gaya mengajar latihan pada kelompok eksperimen siswa SMP Negeri 6 Kotamobagu mampu menghasilkan skor rata-rata keterampilan gerak dasar menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam yang lebih tinggi dibanding kelompok kontrol tanpa perlakuan.

**Variabel Penelitian**

Keterampilan gerak dasar dalam permainan sepak bola, terutama dalam menggiring bola menggunakan punggung kaki, dijadikan variabel terikat, sementara gaya mengajar latihan merupakan variabel bebas yang menjadi fokus pengaruhnya dalam penelitian ini.

**Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar pada permainan sepak bola dalam penggunaan punggung kaki dalam melakukan menggiring bola dengan menggunakan gaya mengajar latihan dapat dilakukan dengan cara: pertama guru wajib menyediakan kartu tugas terlebih dahulu. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam teori-teori diatas, bahwa dalam kartu tugas ini memuat konsep gerak yang nantinya akan menjadi pedoman bagi peserta didik untuk mempraktekan gerakan yang ada. Kartu tugas ini guru sediakan sesuai dengan jumlah peserta didik karena kartu tugas ini akan dibagikan kepada peserta didik yang akan diberi perlakuan.

Kemudian, meskipun guru sudah memberikan kartu tugas pada peserta didik, guru harus tetap menjelaskan dan mempraktekan gerak dasar pada permainan sepak bola dalam penggunaan punggung kaki dalam melakukan menggiring bola dengan baik dan benar. Agar supaya peserta didik terlebih dahulu mendapatkan pemahaman sekaligus gambaran rangkaian gerak dasar yang ada pada permainan sepak bola dalam menggiring bola.

Setelah itu, pemberian kehendak bebas dari guru kepada siswa untuk mempraktekan rangkaian gerak dasar yang telah dimuat dalam kartu tugas. Dengan catatan guru harus tetap mengamati dan memberi koreksi terhadap kesalahan gerak yang kemungkinan peserta didik lakukan. Agar supaya peserta didik dapat lebih baik dalam mempraktekan gerak dasar pada permainan sepak bola dalam penggunaan punggung kaki dalam melakukan menggiring bola, guru harus tetap mengingatkan peserta didik untuk mengamati konsep gerak yang dimuat dalam kartu tugas. Agar peserta didik tetap mempraktekan gerak sesuai dengan apa yang telah dimuat dalam kartu tugas dan tidak melakukan gerakan tambahan yang tak berarti.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan pembelajaran yang telah di jelaskan di atas di lakukan secara berulang. Dengan adanya kesempatan yang luas bagi peserta didik dalam mempraktekan gerak dasar pada permainan sepak bola dalam penggunaan punggung kaki dalam melakukan menggiring bola, yang disertai dengan adanya kartu tugas, maka peserta didik mendapatkan kegiatan kognitif dan kegiatan yang berkaitan dengan aspek psikomotorik.

**Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pre-test and post-test randomized control group design”

**Tabel 1**  
**pre-test and post-test randomized control group design**

Kelompok	Post- test	Variabel bebas	Pre-tes
® E	Y2	X	Y1
® P	Y2	—	Y1

Keterangan:

E : kelompok experiment

® : Random (acak)

P : kelompok pengendali (kontrol)

Y1 : hasil tes sebelum dipengaruhi oleh variabel bebas

X : variabel bebas

Y2 : hasil tes akhir

Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini berbasis eksperimen

### Tempat Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian berada di lapangan olahraga SMP Negeri 6 Kotamobagu. Penelitian berlangsung selama satu bulan dengan frekuensi tiga kali per minggu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat, dan durasi setiap pertemuan adalah 2 x 40 menit.

### Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel

#### 1. Populasi

Dalam penelitian ini, populasi mencakup semua siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu, dengan jumlah total 120 peserta didik.

#### 2. Sampel

Sementara itu, menurut Winarno Surahmad, pengambilan sampel berbeda-beda tergantung ukuran populasi: 50% untuk populasi kurang dari 100, 25% untuk populasi kurang dari 1000, dan 15% untuk populasi lebih dari 1000. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan 30 peserta didik putra yang dipilih secara acak sebagai sampel.

#### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Tanpa mempertimbangkan tingkatan atau strata dalam populasi. Seluruh sampel ditentukan secara acak dari populasi. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 Peserta didik yang di ambil dengan sample random sample.

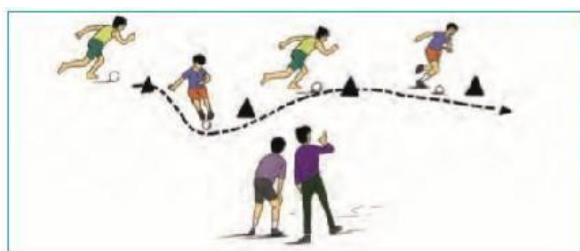
Dengan langka-langkah berikut:

- Dibuat angka sejumlah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu dibuat kertas kemudian di gunting sampai terdapat gulungan kertas sejumlah peserta didik tersebut.
- Melakukan pengundian yaitu dengan cara memanggil siswa untuk mengambil gulungan kertas yang di dalamnya diberikan angka 1 sampai 30 dan sisanya dibiarkan kosong. Setiap peserta didik berhak mengambil satu gulungan kertas
- Peserta didik yang mengambil gulungan kertas yang diberikan angka 1 sampai 30 mereka masuk sebagai sampel. Sampel dibagi menjadi dua bagian: kelompok eksperimen mencakup peserta didik yang mengambil undian bernomor 1 sampai 15, sedangkan kelompok kontrol terdiri dari peserta didik yang mengambil undian bernomor 16 hingga 30. Pembagian ini dilakukan untuk membedakan perlakuan yang diberikan pada masing-masing kelompok.

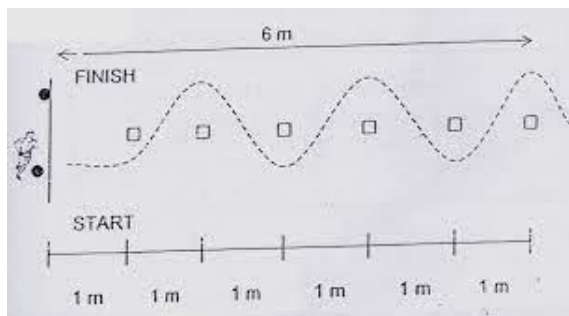
Berdasarkan hasil undian, maka peserta didik diberitahukan jadwal untuk melaksanakan penelitian

### Instrumen Penelitian

Untuk mengukur hasil penelitian, digunakan instrumen berupa tes kemampuan Gerakan fundamental siswa saat melakukan dribel bola dengan punggung kaki bagian dalam.



Gambar 3.1 Menggiring Bola



Gambar 2 Gerakan Tes Dribling

Keterangan Gambar :

Posisi awal berada di garis start. Pada saat peluit berbunyi sebagai tanda memulai, peserta menggiring bola melewati serangkaian rintangan zig-zag secepat mungkin hingga sampai pada garis finis.

Tabel 2

Tes kemampuan gerak dasar pada menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola

Variabel	Tahapan Gerak Dasar	Pelaksanaan Gerak	Nilai			Skor
			B	C	K	
Kemahiran gerak dasar dalam mengendalikan bola saat bermain sepak bola	Sikap awal: Berdiri	<b>Berdiri</b> dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu pandangan fokus kearah bola sambil memperhatikan arah yang akan dituju.				

	<p>Inti gerakan: Berlari Mengayun Menekuk</p>	<p><b>Berlari</b> sambil mendorong bola dengan menggunakan punggung kaki secara terukur dan teratur agar bola tidak jauh dari kaki. lakukan secara terus-menerus. kedua tangan <b>diayun</b> siku <b>ditekuk</b> saat diayun agar tidak kaku dan keseimbangan tubuh dapat terjaga.</p>				
	<p>Sikap akhir: Berdiri</p>	<p>setelah selesai menggiring bola, hentikan bola dan kembali ke posisi berdiri rileks.</p>				

Keterangan :

Nilai: **B** (baik)= 3, **C** (cukup)= 2, **K** (kurang)= 1

**Teknik Pengumpulan Data**

- a) Pre-test untuk mengidentifikasi kemampuan awal peserta didik dalam menggiring bola menggunakan punggung kaki.
- b) Post-test untuk menilai pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap keterampilan tersebut.
  - 1) Setiap tes dilakukan dengan merujuk pada poin-poin yang telah ditetapkan dalam instrumen penelitian.
  - 2) Sebelum memulai tes, peserta wajib melakukan pemanasan agar siap secara fisik.
  - 3) Peserta secara bergantian mempraktikkan gerakan dasar menggiring bola.

- 4) Gerakan dimulai dari kaki yang di buka selebar bahu sambal berdiri.
- 5) Peserta kemudian menggiring bola sesuai panduan langkah-langkah dalam instrumen.
- 6) Setiap peserta diberikan tiga kali kesempatan untuk mencoba dan mempraktikkan gerak dasar tersebut, memastikan keterampilan mereka dapat dinilai secara menyeluruh.

### Teknik Analisis Data

#### 1. Uji Normalitas

Untuk menguji normalitas data, maka akan diuji dengan menggunakan “Uji Liliefors”.

#### 2. Uji Homogenitas

Untuk menguji kesamaan varians data digunakan rumus Uji F sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{varians besar}}{\text{varians kecil}}$$

Pengujian kesamaan varians F hitung terhadap F tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan perbandingan yang di lakukan. Derajat kebebasan untuk pembilang ditentukan dari jumlah data terbesar dikurangi satu, sedangkan derajat kebebasan untuk penyebut dari jumlah data terkecil dikurangi satu. Jika  $F_o \leq F_t$ ,  $H_0$  diterima, sehingga kedua kelompok dapat dianggap memiliki varians yang seragam (homogen).

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan:

$\bar{x}_1$  = nilai rata-rata pada kumpulan data pertama

$n_1$  = jumlah sampel pada kelompok pertama

$s$  = standar deviasi

$\bar{x}_2$  = nilai rata-rata pada kumpulan data kedua

$n_2$  = jumlah sampel pada kelompok kedua

dalam menghitung standar deviasi dapat menggunakan rumus berikut:

$$S = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan:

$n_1$ : jumlah sampel pada kelompok pertama

$S_2$ : standar deviasi pada kelompok kedua.

$n_2$ : jumlah sampel pada kelompok kedua

$S_1$ : standar deviasi dari kelompok pertama

### Hipotesa Statistik

Hipotesa statistik uji t dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  adalah sebagai berikut:

$H_0 \mu_1 \leq \mu_2$  terima  $H_0$  jika  $t_0 \leq t_t$

$H_0 \mu_1 > \mu_2$  tolak  $H_0$  jika  $t_0 > t_t$

### Penyajian Data

Dilatar belakangi oleh permasalahan yang ditemukan peneliti saat melakukan observasi di lapangan. Masalah tersebut muncul secara langsung proses pembelajaran, di mana peserta didik kelas VIII tampak kurang aktif. Hal ini di sebabkan oleh tidak tersedianya pedoman yang dapat membantu mereka dalam mempraktikkan gerakan dasar pada gerakan fundamental siswa saat melakukan dribel bola dengan punggung kaki bagian dalam. Meskipun guru telah memberikan penjelasan mengenai gerakan tersebut, peserta didik tidak memiliki panduan yang konkret dan mudah di pahami, seperti kartu tugas.

Selain itu, siswa juga tidak diberikan kesempatan untuk mempraktekan secara berulang sesuai dengan pedoman yang ada dalam kartu tugas. Akibatnya, mereka tidak dapat



memperbaiki dan memahami secara mandiri gerakan yang dipraktikkan. Padahal, tahapan-tahapan seperti mempragakan gerakan, merenung secara mandiri, dan memberikan memperbaiki gerak merupakan bagian dari model pembelajaran dengan gaya mengajar Latihan. Inilah yang menjadi salah satu alasan utama di laksanakan penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi sejauh mana gaya mengajar latihan memengaruhi penguasaan gerakan fundamental siswa saat melakukan dribel bola dengan punggung kaki bagian dalam pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu, sekaligus membandingkan kemampuan mereka dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan latihan tersebut. Alat-alat pendukung yang digunakan antara lain bola, cone, kartu tugas, peluit, dan alat tulis. Kegiatan penelitian dijalankan selama sebulan dengan frekuensi tiga kali setiap minggu.

Kelompok control dan kelompok eksperimen yang diambil dari populasi 120 siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu. Di lakukan (simple random sampling) dalam pengambilan sampel, sehingga pembagian peserta ke dalam kelompok dilakukan secara acak, tanpa mempertimbangkan peringkat atau nilai yang diperoleh siswa.

Melalui pelaksanaan berdasarkan penelitian ini, kelompok eksperimen adalah kelompok sampel yang di beri perlakuan dengan menggunakan gaya mengajar Latihan, yang di dalamnya berjumlah 15 peserta didik kelas VIII. Dalam penelitian ini, kelompok kontrol terdiri atas 15 peserta didik kelas VIII yang tidak mendapatkan perlakuan. Seluruh data penelitian kemudian disajikan sesuai urutan berikut:

**Tabel 3**  
**Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen**

No Sampel	Post-Test	Pre-Test	Gain (Selisih)
1	6	3	3
2	8	3	5
3	6	3	3
4	7	3	4
5	6	3	3
6	7	4	3
7	6	4	2
8	8	4	4
9	7	4	3
10	7	4	3
11	8	4	4
12	7	5	2
13	9	5	4
14	8	5	3
15	7	5	2

**Tabel 4**  
**Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol**

No Sampel	Post-Test	Pre-Test	Gain (Selisih)
1	3	3	0
2	4	3	1
3	3	3	0
4	3	3	0
5	5	4	1
6	4	4	0
7	4	4	0



8	4	4	0
9	6	4	2
10	5	4	1
11	5	5	0
12	5	5	0
13	6	5	1
14	5	5	0
15	5	5	0

Cara menghitung besaran statistik dari data-data di atas menggunakan rumus-rumus berikut:

Rumus rata-rata :  $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

Rumus Standar deviasi :  $Sd = \sqrt{\frac{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2}{n \cdot (n-1)}}$

Rumus Varians : Varians =  $Sd^2$

**Tabel 5**  
**Besaran Statistik Data Pre-Test Kedua Kelompok**

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
n = 15	n = 15
$\bar{x}_2 = 4,0667$	$\bar{x}_1 = 3,9333$
$Sd_{x2} = 0,7988$	$Sd_{x1} = 0,7988$
$S_2^2 = 0,6380$	$S_1^2 = 0,6380$

**Tabel 6**  
**Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No Sampel	Kelompok Kontrol (X <sub>2</sub> )	Kelompok Eksperimen (X <sub>1</sub> )
1	0	3
2	1	5
3	0	3
4	0	4
5	1	3
6	0	3
7	0	2
8	0	4
9	2	3
10	1	3
11	0	4
12	0	2
13	1	4
14	0	3
15	0	2

Untuk analisis data selanjutnya, diperlukan besaran statistik berupa Menggunakan kalkulator dari Xiaomi, data gain score tiap kelompok dianalisis untuk memperoleh rata-rata, standar deviasi, jumlah sampel, serta varians (standar deviasi dikuadratkan), lalu hasilnya ditampilkan di bawah ini.:

**Tabel 7**  
**Besaran Statistik Gain Score Kedua Kelompok**

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
n = 15	n = 15
$\bar{x}_1 = 3,2$	$\bar{x}_2 = 0,4$
$Sd_{x1} = 0,8619$	$Sd_{x2} = 0,6325$
$S_1^2 = 0,7428$	$S_2^2 = 0,4000$

**A. Analisis Data**

Untuk mengevaluasi efek penerapan teknik mengajar berbasis latihan terhadap kemampuan menggiring bola menggunakan punggung bagian dalam kaki, analisis dilakukan menggunakan uji t pada kedua kelompok sampel. Sebelum uji t dapat diterapkan, data diuji terlebih dahulu untuk memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Normalitas diuji dengan Liliefors, sementara homogenitas diverifikasi melalui pemeriksaan varians.

**1. Pengujian Normalitas Data Pre-Test Kelompok Eksperimen**

Untuk menguji kesesuaian sampel terhadap distribusi normal populasi, dilakukan uji normalitas dengan metode Liliefors. Proses pengujian data dijalankan melalui serangkaian langkah-langkah berikut:

**a. Langkah pertama :**

$H_0$  : Hipotesis nol beranggapan bahwa sampel ini mengikuti pola distribusi normal dari populasi.

$H_A$  : Hipotesis alternatif beranggapan bahwa sampel tidak menunjukkan distribusi normal.

**b. Langkah kedua :** Menentukan kriteria pengujian

Hipotesis nol dianggap benar jika nilai uji  $L_0$  kurang dari atau sama dengan  $L_t$ ; sebaliknya,  $H_0$  dianggap tidak berlaku jika  $L_0$  melebihi  $L_t$ . Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan tingkat kesalahan atau taraf signifikansi sebesar  $\alpha = 0,05$ .

**c. Langkah ketiga :** Menghitung  $z_i$ ,  $F(z_i)$ ,  $S(z_i)$ , dan hasil dari  $F(z_i)$  dikurang  $S(z_i)$ , serta masukan ke dalam tabel.

1) Untuk menentukan  $z_i$ , digunakan rumus sebagai berikut:

$$z_i = \frac{X - \bar{x}}{Sd}$$

2) Nilai  $F(z_i)$  adalah hasil pencarian nilai  $z_i$  pada tabel distribusi normal standar untuk melihat proporsinya. Adapun caranya adalah menggunakan tanda positif dan negatif dari  $z_i$  sebagai acuan. Jika  $z_i$  bernilai positif, maka nilai  $F(z_i)$  adalah  $0,5 + 0$ , (angka dari  $z_i$  yang di konsultasikan dengan tabel standar kurva normal). Jika  $z_i$  bernilai negatif, maka nilai  $F(z_i)$  adalah  $0,5 - 0$ , (angka dari  $z_i$  yang di konsultasikan dengan tabel standar kurva normal).

3)  $S(z_i)$  dihitung dengan mengambil setiap angka dari urutan  $x_{k1}, x_{k2}, \dots, x_{kn}$  lalu membaginya dengan jumlah sampel  $n$ .

4) Kolom  $L$  Observasi menunjukkan selisih antara  $F(z_i)$  dan  $S(z_i)$ . Nilai tertinggi dari kolom ini dibandingkan dengan nilai kritis pada tabel Liliefors. Untuk  $n = 15$ , jika nilai  $L$  Observasi lebih besar dari nilai tabel, data dianggap tidak normal; jika lebih kecil, data dinyatakan normal. Rata-rata sampel yang digunakan adalah  $\bar{x} = 3,9333$ .

$$Sd_{x1} = 0,7988$$

**Menghitung  $z_i$  pada uji normalitas data pre-test penguasaan gerak dasar pada menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola kelompok eksperimen**

Dengan rumus :  $z_i = \frac{X - \bar{x}}{Sd}$

$$1) z_i = \frac{3 - 3,9333}{0,7988} = -1,17 \quad 9) z_i = \frac{4 - 3,9333}{0,7988} = 0,08$$

$$2) z_i = \frac{3 - 3,9333}{0,7988} = -1,17 \quad 10) z_i = \frac{4 - 3,9333}{0,7988} = 0,08$$

$$\begin{aligned}
 3) z_i &= \frac{3-3,9333}{0,7988} = -1,17 & 11) z_i &= \frac{4-3,9333}{0,7988} = 0,08 \\
 4) z_i &= \frac{3-3,9333}{0,7988} = -1,17 & 12) z_i &= \frac{5-3,9333}{0,7988} = 1,34 \\
 5) z_i &= \frac{3-3,9333}{0,7988} = -1,17 & 13) z_i &= \frac{5-3,9333}{0,7988} = 1,34 \\
 5) z_i &= \frac{4-3,9333}{0,7988} = 0,08 & 14) z_i &= \frac{5-3,9333}{0,7988} = 1,34 \\
 7) z_i &= \frac{4-3,9333}{0,7988} = 0,08 & 15) z_i &= \frac{5-3,9333}{0,7988} = 1,34 \\
 3) z_i &= \frac{4-3,9333}{0,7988} = 0,08 & &
 \end{aligned}$$

**Tabel 8**

**Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test Penguasaan Gerak Dasar Pada Menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola Kelompok Eksperimen**

no	x	f(z)	z	S(z)	!F(z)-S(z)
1	3	0,1213	-1,17	0,3333	<b>0,2120</b>
2	3	0,1213	-1,17	0,3333	0,2120
3	3	0,1213	-1,17	0,3333	0,2120
4	3	0,1213	-1,17	0,3333	0,2120
5	3	0,1213	-1,17	0,3333	0,2120
6	4	0,5333	0,08	0,7333	0,2001
7	4	0,5333	0,08	0,7333	0,2001
8	4	0,5333	0,08	0,7333	0,2001
9	4	0,5333	0,08	0,7333	0,2001
10	4	0,5333	0,08	0,7333	0,2001
11	4	0,5333	0,08	0,7333	0,2001
12	5	0,9091	1,34	1,0000	0,0909
13	5	0,9091	1,34	1,0000	0,0909
14	5	0,9091	1,34	1,0000	0,0909
15	5	0,9091	1,34	1,0000	0,0909

**d. Langkah Keempat:** Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa L observasi tertinggi mencapai 0,2120. Nilai kritis L tabel uji Liliefors untuk  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 15$  adalah 0,220. Karena  $L_o \leq L_t$  ( $0,2120 < 0,220$ ), hipotesis nol diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel bersumber dari populasi yang memiliki distribusi normal.

**2. Pengujian Normalitas Data Pre Test Kelompok Kontrol**

Metode Liliefors digunakan untuk menguji normalitas data dengan tujuan sampel yang dari distribusi normal berasal dari populasi. Proses pengujian ini dilaksanakan melalui beberapa langkah sistematis sebagai berikut:

**a. Langkah Pertama:**

$H_0$  : menganggap sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

$H_A$  : menganggap sampel berasal dari populasi dengan distribusi yang tidak normal

**b. Langkah Kedua:** Menentukan Kriteria Pengujian

Jika  $L_o$  kurang dari atau sama dengan  $L_t$ , maka  $H_0$  diterima.

Jika  $L_o$  lebih besar dari  $L_t$ , maka  $H_0$  ditolak.

Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi sebesar  $\alpha = 0,05$ .

**c. Langkah Ketiga:** Menghitung  $z_i$ ,  $F(z_i)$ ,  $S(z_j)$  dan selisih antara  $F(z_i)$ -  $S(z_i)$  serta masukan kedalam tabel.

1) Untuk mendapatkan nilai  $z_i$ , kita akan menggunakan rumus yang ada di bawah ini:

$$z_i = \frac{x - \bar{x}}{s_d}$$

- 2) Nilai  $F(z_i)$  ditentukan dengan mencari nilai  $z_i$  dalam tabel distribusi normal standar yang sesuai. Adapun caranya adalah menggunakan tanda positif dan negatif dari  $z_i$  sebagai acuan. Jika  $z_i$  bernilai positif, maka nilai  $F(z_i)$  adalah  $0,5 + 0,$ (angka dari  $z_i$  yang di konsultasikan dengan tabel standar kurva normal). Jika  $z_i$  bernilai negatif, maka nilai  $F(z_i)$  adalah  $0,5 - 0,$  (angka dari  $z_i$  yang dikonsultasikan dengan tabel standar kurva normal).
- 3) Nilai  $S(z_i)$  adalah nilai yang di peroleh dari urutan  $x_{k1}, x_{k2}, \dots, x_{nk}$  dibagi dengan jumlah sampel.
- 4) Kolom  $L$  Observasi menampilkan hasil pengurangan antara  $F(z_i)$  dan  $S(z_i)$ . Nilai tertinggi dari kolom ini digunakan untuk dibandingkan dengan nilai kritis dalam tabel Liliefors. Untuk  $n = 10$ , jika  $L$  Observasi lebih besar dari nilai tabel, data tidak normal; jika lebih kecil, data dinyatakan normal. Rata-rata sampel yang diperoleh adalah  $\bar{x}_2 = 4,0667$ .

$$S_d = 0,7988$$

**Menghitung ( $z_i$ ) pada uji normalitas data pre-test penguasaan gerak dasar pada menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola kelompok kontrol**

Dengan rumus:  $z_i = \frac{x - \bar{x}}{s_d}$

- |  |   |
|--|---|
| 1) $z_i = \frac{3-4,0667}{0,7988} = -1,34$ | 9) $z_i = \frac{4-4,0667}{0,7988} = -0,08$  |
| 2) $z_i = \frac{3-4,0667}{0,7988} = -1,34$ | 10) $z_i = \frac{4-4,0667}{0,7988} = -0,08$ |
| 3) $z_i = \frac{3-4,0667}{0,7988} = -1,34$ | 11) $z_i = \frac{5-4,0667}{0,7988} = 1,17$  |
| 4) $z_i = \frac{3-4,0667}{0,7988} = -1,34$ | 12) $z_i = \frac{5-4,0667}{0,7988} = 1,17$  |
| 5) $z_i = \frac{4-4,0667}{0,7988} = -0,08$ | 13) $z_i = \frac{5-4,0667}{0,7988} = 1,17$  |
| 6) $z_i = \frac{4-4,0667}{0,7988} = -0,08$ | 14) $z_i = \frac{5-4,0667}{0,7988} = 1,17$  |
| 7) $z_i = \frac{4-4,0667}{0,7988} = -0,08$ | 15) $z_i = \frac{5-4,0667}{0,7988} = 1,17$  |
| 8) $z_i = \frac{4-4,0667}{0,7988} = -0,08$ |   |

**Tabel 9**

**Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test Penguasaan Gerak Dasar Pada Menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola Kelompok Kontrol**

No	x	F(z)	z	S(z)	!F(z)-S(z)
1	3	0,0909	-1,34	0,2667	0,1758
2	3	0,0909	-1,34	0,2667	0,1758
3	3	0,0909	-1,34	0,2667	0,1758
4	3	0,0909	-1,34	0,2667	0,1758
5	4	0,4667	-0,08	0,6667	<b>0,1999</b>
6	4	0,4667	-0,08	0,6667	0,1999
7	4	0,4667	-0,08	0,6667	0,1999
8	4	0,4667	-0,08	0,6667	0,1999
9	4	0,4667	-0,08	0,6667	0,1999
10	4	0,4667	-0,08	0,6667	0,1999
11	5	0,8787	1,17	1,0000	0,1213
12	5	0,8787	1,17	1,0000	0,1213

13	5	0,8787	1,17	1,0000	0,1213
14	5	0,8787	1,17	1,0000	0,1213
15	5	0,8787	1,17	1,0000	0,1213

**d. Langkah Keempat:** Menyimpulkan Hasil Porhitungan

Perhitungan menunjukkan L Observasi sebesar 0,1999 sebagai nilai tertinggi. Tabel kritis Liliefors untuk  $\alpha = 0,05$  dengan jumlah sampel  $n = 15$  menunjukkan nilai L Tabel sebesar 0,220. Karena nilai L Observasi lebih rendah daripada L Tabel,  $H_0$  diterima, yang berarti distribusi data sampel mengikuti distribusi normal populasi

**3. Pengujian Homogenitas Varians**

Pengujian homogenitas memiliki tujuan untuk menilai apakah varians antarpopulasi dalam penelitian ini seragam. Prosedurnya melibatkan perbandingan antara varians yang terbesar dan yang terkecil. Keseragaman varians dari populasi asal sampel diuji menggunakan rumus tertentu yang berlaku.

$$F = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

Prosedur yang digunakan untuk menguji homogenitas varians melibatkan langkah-langkah berikut:

**a. Langkah pertama :**

$H_0$  : Varians antara kelompok sama ( $S_1^2 = S_2^2$ )

$H_A$  : Varians antara kelompok berbeda ( $S_1^2 \neq S_2^2$ )

**b. Langkah kedua :**

Terima  $H_0$  : jika nilai F observasi ( $F_0$ ) lebih kecil atau sama dengan F tabel ( $F_t$ ) pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan 14/14.

Tolak  $H_0$  : jika nilai F observasi ( $F_0$ ) lebih besar dari F tabel ( $F_t$ ) pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan 14/14

**c. Langkah ketiga :** Menghitung F observasi dengan rumus.

Diketahui :

$$Sd_{x1} = 0,7988$$

$$S_1^2 = 0,6380$$

$$Sd_{x2} = 0,7988$$

$$S_2^2 = 0,6380$$

$$F = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

$$F = \frac{0,6380}{0,6380}$$

$$F = 1$$

**d. Langkah keempat :** Menyimpulkan hasil penelitian

Perhitungan menunjukkan F Observasi mencapai angka 1. Berdasarkan tabel F pada tingkat signifikansi 0,05 dengan df 14 untuk pembilang dan penyebut, diperoleh nilai  $F_t$  sebesar 2,48. Karena  $F_0$  lebih kecil dari  $F_t$  ( $1 < 2,48$ ), maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian, kedua populasi asal sampel dapat dianggap memiliki varians yang seragam atau homogen.

Sebagai bagian dari persyaratan analisis, dilakukan pengujian normalitas data dan uji homogenitas varian, di peroleh hasil bahwa data-data tersebut memenuhi syarat untuk melanjutkan analisis dengan statistik parametrik.

**B. Pengujian Hipotesa Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi Hubungan antara penerapan gaya mengajar berbasis latihan dan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam.pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu.

Maka rumus yang sesuai untuk digunakan dalam menguji hipotesa di atas adalah uji t:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S \sqrt{\left(\frac{1}{n_1}\right) + \left(\frac{1}{n_2}\right)}}$$

Untuk mendapatkan S pada rumus di atas, maka digunakan rumus:

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}$$

**a. Langkah pertama :**

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar Latihan terhadap penguasaan gerak dasar pada menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu .

$H_A$  : Terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar Latihan terhadap penguasaan gerak dasar pada menggiring bola dengan punggung kaki dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu .

Hipotesa statistiknya adalah:

$$H_0 = \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_A = \mu_1 > \mu_2$$

**b. Langkah kedua :**

Terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  ( $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n_1 + n_2 - 2$ ) artinya tidak ada pengaruh dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n_1 + n_2 - 2$ ) artinya ada pengaruh yang signifikan.

**c. Langkah ketiga :** Memasukan besaran statistik ke dalam rumus

Sebelum di masukan ke dalam rumus uji t, terlebih dahulu di hitung standar deviasi gabungan (S).

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}$$

$$S^2 = \frac{(15 - 1) \cdot 0,7428 + (15 - 1) \cdot 0,4000}{(15 + 15 - 2)}$$

$$S^2 = \frac{(14 \times 0,7428) + (14 \times 0,4000)}{(15 + 15 - 2)}$$

$$S^2 = \frac{10,3992 + 5,6}{28}$$

$$S^2 = \frac{15,9992}{28}$$

$$S^2 = 0,5714$$

$$S = \sqrt{0,5714} = \mathbf{0,7559}$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S \sqrt{\left(\frac{1}{n_1}\right) + \left(\frac{1}{n_2}\right)}}$$

$$t = \frac{3,2 - 0,4}{0,7559 \sqrt{\left(\frac{1}{15}\right) + \left(\frac{1}{15}\right)}}$$

$$t = \frac{2,8}{0,7559 \sqrt{0,0666 + 0,0666}}$$

$$t = \frac{2,8}{0,7559 \sqrt{0,1332}}$$

$$t = \frac{2,8}{0,7559 \times 0,3649}$$

$$t = \frac{2,8}{0,2758}$$

$$t = 10,1522$$

**d. Langkah keempat :** Menyimpulkan hasil perhitungan

Dengan t hitung sebesar 10,1522 dibanding t tabel 2,0484 pada tingkat signifikansi 0,05 dan df 28, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hasil ini mengindikasikan bahwa penerapan gaya mengajar berbasis latihan secara signifikan meningkatkan penguasaan gerak dasar menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam, terlihat dari perbedaan skor rata-rata yang jelas antara kelompok eksperimen dan kontrol.

**Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan perhitungan statistik, kelompok yang diberi perlakuan gaya mengajar Latihan memiliki rata-rata penguasaan penggunaan kaki bagian dalam melalui gerak dasar menggiring bola sebesar 3,2 (SD = 0,8619), sedangkan kelompok tanpa perlakuan hanya mencapai rata-rata 0,4 (SD = 0,6325). Perbandingan ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan yang nyata pada kelompok eksperimen, sehingga penerapan gaya mengajar Latihan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta didik.

Pada pembahasan sebelumnya, telah di jelaskan tentang gaya mengajar Latihan. Berdasarkan pandangan-pandangan yang telah dibahas sebelumnya, peneliti berkesimpulan bahwa gaya mengajar Latihan menuntun melalui proses pembelajaran yang berpartisipasi secara aktif terhadap siswa. Aktif berarti peserta didik memiliki kesempatan untuk belajar atau berpartisipasi dalam kegiatan kognitif, seperti mendengarkan penjelasan guru di awal pertemuan dan mempelajari bagian-bagian gerak melalui kartu tugas.

Kartu tugas terdiri dari kumpulan gerakan yang di tunjukkan sebagai pedoman. Ini membantu peserta didik memahami konsep gerak dan melakukan kegiatan kognitif. Selain itu, dengan adanya kartu tugas memberi petunjuk melalui siswa untuk melakukan gerakan yang ada di dalamnya dan memberi peluang untuk mengoreksi gerakan yang di lakukan dan memperbaikinya secara mandiri. Tentunya proses ini terus diawasi oleh guru agar proses pembelajarannya lebih tertib dan terarah.

Gaya mengajar Latihan memberi keleluasaan bagi peserta didik untuk belajar dengan cara pengulangan yang terstruktur, termasuk pembentukan pemahaman dan memperoleh pengetahuan, memiliki kesempatan untuk mempraktekan gerakan, memperhatikan dan mengamati kartu tugas, dan peluang untuk memperbaiki gerakannya secara mandiri. Dengan cara ini, peserta didik dapat meningkatkan kemampuannya secara keseluruhan.

Penerapan gaya mengajar Latihan memfasilitasi peserta didik dalam mempelajari gerakan fundamental siswa saat melakukan dribel bola dengan punggung kaki bagian dalam. Tidak hanya belajar dari demonstrasi guru, peserta didik juga memanfaatkan kartu tugas untuk memahami langkah-langkah gerakan secara berurutan. Dengan pendekatan ini, kemampuan peserta didik dalam menguasai gerak dasar dapat meningkat secara optimal.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pengajaran Latihan memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam bagi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu.

**KESIMPULAN**

Analisis data memperlihatkan bahwa penerapan gaya mengajar Latihan memberikan pengaruh signifikan, dibuktikan dengan thitung 10,1522 yang melampaui ttabel 2,0484. Dengan kata lain, strategi pengajaran ini mampu meningkatkan penguasaan gerak dasar



menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam secara jelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kotamobagu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Csandi. Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Peserta didik Putera SMA Negeri 1 Wori. Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga. Universitas Negeri Manado. 2022.  
<http://www.gramedia.com> Simple Random Samping, diakses pada 2023
- Ma`mun Amung, Yudha M. Saputra. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru sltp stara D-III, 2000.
- Muska Mostton <https://staff.universitaspahlawan.ac.id> diakses pada 13 desember 2023
- Nugraha Ugi, Ely Yuliawan. Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Dengan Menggunakan Audio Visual. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Jambi. 2021.
- Nurhasan. Tes dan pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.2001. hal 37
- OlahragaPedia. 3 Teknik Menggiring Bola dalam Sepak Bola Beserta Gambarnya - OlahragaPedia.com. Diakses pada 8 Oktober 2024.
- Sudjana. Metode Statistika. Tarsito, Bandung, 1984.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta. Bandung, 2013.
- Yulifr, Arsil. Buku Ajar Permainan Sepak Bola. Penerbit Sukabina Press. Padang. 2022.