

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Passing* dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X MIA SMA Negeri 11 Medan

Agus Surya Somas Simarmata¹, Keysar Panjaitan², R. Mursid²

¹Kelas X MIA SMA Negeri 11 Medan

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan
UNIMED, Medan 20221 Sumatera Utara
E-mail: agus.simarmata76@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk; mengetahui hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diajarkan dengan menggunakan metode pembelajaran bermain dan demonstrasi, mengetahui hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dan rendah, dan mengetahui adanya interaksi antara metode pembelajaran, tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola siswa. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan quasi eksperimen desain faktorial 2 x 2, teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dua jalur dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dilanjutkan dengan uji scheffe, yang sebelumnya dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan; hasil keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diajarkan dengan metode pembelajaran bermain lebih tinggi dari pada dengan demonstrasi dengan $F_h 5,067 > F_t 4,105$, hasil keterampilan *passing* sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi, lebih tinggi dari pada kebugaran jasmani rendah $F_h 8,851 > F_t 4,105$, dan adanya interaksi antara metode pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola siswa $F_h 23,048 > F_t 4,105$.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran, tingkat kebugaran jasmani, hasil belajar *passing* sepak bola siswa

Abstract

This study aims to; determine learning passing skills in foot ball students that learned the method of play and demonstration, determine learning passing skills in playing foot ball students who have high level of physical fitness and the low level, and determine the interaction between learning method, physical fitness on determine learning passing skills in playing foot ball students. The research method using an experimental method using quasi- experimental design of factorial on 2 x 2, design data analysis technique used was ANOVA two lanes with significance level $\alpha = 0,05$ and was followed by Scheffe test, which previously conducted test requirements analysis is the normality test and homogeneity test. The results showed; in passing foot ball skills that learned with the method of play is higher than on the method of demonstrations by $F_c 5,067 . F_t 4,105$, the results in foot ball skills that have a strong arm power higher than the power arm towards learning outcomes in passing foot ball students $F_c 23,048 . F_t 4,105$.

Keyword: Learning Methods, level of physical fitness, Student Passing Student Learning Outcomes

A. PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum di sekolah menengah atas. Roji (2006) mengatakan bahwa teknik dasar dalam *passing* sepak bola ada 3 bagian yaitu: (1) *passing* bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) *passing* bola dengan menggunakan kaki bagian luar, dan (3) *passing* bola dengan menggunakan punggung kaki. Setiap teknik dasar memiliki cara yang berbeda dalam melakukannya dan memiliki tujuan yang sama yaitu memberikan bola kepada kawan. Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dilihat dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain sepak bola berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan.

Dari hasil pengamatan di lapangan kebanyakan siswa melakukan *passing* bola menggunakan ujung kaki dan sering juga dengan jari-jari kaki, hal ini dilakukan dikarenakan *insting* siswa itu sendiri.

Kemudian metode pembelajaran yang digunakan dan tingkat kebugaran rendah sehingga konsentrasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar (PBM) yang cukup mereka ikuti belum memuaskan hasilnya. Hal ini terlihat dari cara mengoper bola, menerima bola dan kombinasi serta variasi bola.

Selain itu, metode pembelajaran yang biasanya digunakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, yaitu memberikan penjelasan kemudian siswa disuruh untuk melakukannya, ini dinilai rendah menarik perhatian siswa.

Berdasarkan hal tersebut untuk menyelesaikan masalah lemahnya proses pembelajaran dan rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dalam mempelajari *passing* dalam permainan Sepak bola maka guru perlu melakukan perubahan paradigma pembelajaran dengan tingkat kebugaran jasmani yang melibatkan siswa terhadap hasil belajar siswa yang digunakan guru dapat membantu proses analisis peserta didik.

Trianto (2009) menyatakan, prestasi belajar peserta didik merupakan hasil kondisi pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan tidak menyentuh ranah dimensi peserta didik itu sendiri yaitu bagaimana sebenarnya belajar tersebut.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Tugas seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam hal ini ialah membuat agar proses belajar mengajar berlangsung secara efektif dan bermakna. Untuk itu diperlukan sebuah metode pembelajaran yang melakukan perubahan paradigma pembelajaran dengan tingkat kebugaran jasmani yang melibatkan siswa terhadap hasil belajar siswa yang digunakan guru dapat membantu proses analisis peserta didik.

Selanjutnya Menurut Davies (1989) dalam pembelajaran ada lima (5) faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu (1) tujuan berbagai jenis fungsinya, (2) anak didik yang berbagai tingkat kematangannya, (3) situasi dalam berbagai keadaan, (4) pribadi guru, serta (5) prosedur rencana pembelajaran.

Hardinoto (2003) menemukan bahwa hasil belajar siswa yang diajar dengan pendekatan permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani memperoleh kemampuan gerak dasar yang lebih tinggi daripada kemampuan gerak dasar yang diperoleh siswa yang diajar dengan pendekatan bermain.

Kusnita (2010) menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan perkembangan motorik anak.

Gagne mendefinisikan belajar adalah sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya (Gagne dan Driscoll, 1989:21). Gagne seperti yang dikutip Bigge (1982:141) mendefinisikan belajar sebagai perubahan dalam perilaku dan keterampilan manusia yang dapat dipakai, dan bukan dianggap berasal dari proses pertumbuhan.

Reigeluth (1983) mendefinisikan hasil belajar sebagai berbagai akibat yang dapat dipakai untuk mengukur kegunaan berbagai macam metode pembelajaran dalam berbagai kondisi. Menurutnya, hasil pembelajaran harus memiliki efektifitas, efisiensi dan daya tarik. Efektivitas diukur dari tingkat pencapaian hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik, tinggi secara kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas hasil belajar menunjukkan kebermaknaan isi bahan yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, cukupkan kuantitas menunjukkan jumlah variasi hasil belajar yang dapat dicapai oleh peserta didik.

Mielke (2007) menyatakan, teknik dasar dalam bermain sepak bola adalah (1) *dribbling* (menggiring), (2) *shooting* (menembak bola), (3) *passing* (mengoper), (4) *heading* (menyundul bola). Masing-masing teknik memiliki kekhususan sesuai dengan keperluan untuk mencapai hasil yang optimal.

Mielke (2007) menyatakan, *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling tinggi digunakan dengan menggunakan kaki bagian dalam, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat menguasai bola.

Lewis (2000) berpendapat bahwa, *Passing* adalah memberikan bola kepada teman satu tim nya untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan menjauhkan bola dari lawan. *Passing* merupakan salah satu gerakan yang sangat sering digunakan dalam sepak bola, karena dalam olahraga seperti sepak bola yang notabene beregu harus selalu aktif di dalam lapangan salah satunya adalah dengan teknik *passing* atau mengoper kepada teman satu tim untuk menciptakan gol yang dapat memberikan kemenangan di samping juga memberikan permainan yang indah tanpa ada unsur anarkis.

Muhajir (2007) menyatakan, *passing* merupakan seni memindahkan bola yang harus dapat diukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak dituju. *Passing* merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, pemain perlu mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya.

Koger (2007) menyatakan, *passing* berarti menendang bola dari kaki sendiri ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Konsep dasar yang harus dikuasai antara lain : (1) harus menendang bola ke arah kaki pemain lain di dalam tim sendiri. Jika tembakan itu tidak akurat, teman akan kesulitan menangkap bola tersebut, (2) tubuh harus mengarah ke arah bola tersebut, sementara lutut ditekuk ke arah bola, (3) dekatkan ujung kaki ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap kearah sasaran bola, (4) sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki untuk menyelesaikan tendangan dan (5) pemain harus mengulang-ulang aksi ini sampai mereka berhasil menendang bola dengan akurat dan melambungkan dan turun kembali tanpa berputar.

Metode adalah suatu cara yang direncanakan dan digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Oleh karena itu, dapat juga dinyatakan bahwa metode adalah cara, yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan.

Pembelajaran secara umum dapat diartikan dengan perihal membuat siswa melakukan perbuatan belajar. Senada dengan hal itu, Sagala (2007) menyatakan,

pembelajaran mengandung arti Setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru. Miarso (2004) mengatakan bahwa pembelajaran yang disebut juga kegiatan pembelajaran atau instruksional, adalah usaha mengelola lingkungan dengan sengaja agar seseorang membentuk diri secara positif tertentu dalam kondisi tertentu. Pembelajaran merupakan sains sekaligus kiat (art). Dalam suatu program pembelajaran yang tinggi haruslah memenuhi kriteria daya tarik, daya guna (efektivitas) dan hasil guna (efisiensi).

Majid (2006) menyatakan bahwa kegiatan pembelajaran diarahkan untuk memberdayakan semua potensi peserta didik untuk menguasai kompetensi yang diharapkan. Kemudian ditambahkan bahwa kegiatan pembelajaran mengembangkan kemampuan untuk mengetahui, memahami, melakukan sesuatu, hidup dalam kebersamaan dan mengaktualisasikan diri.

Hamalik (2007) mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu Kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Suparman (2001) mendefenisikan, metode pembelajaran adalah berbagai perpaduan dari: (1) urutan kegiatan instruksional, (2) cara pengorganisasian materi pengajaran dan peserta belajar, (3) peralatan dan bahan, dan (4) waktu yang digunakan dalam proses instruksional. Sejalan dengan itu Seels dan Richey (1994) menyatakan, metode mengajar adalah sebagai spesifikasi pemilihan dan pengurutan kegiatan dalam suatu pengajaran tertentu.

Djamarah dan Zain (2002) Menyatakan, metode mengajar adalah strategi pengajaran sebagai alat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sejalan dengan itu Surakhmad (1982) Menyatakan, Metode pembelajaran adalah cara yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan. Semakin tinggi metode mengajarnya maka semakin efektif pula pencapaian tujuan.

Metode pembelajaran bermain, Metode adalah suatu cara yang direncanakan dan digunakan untuk mencapai suatu tujuan dengan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan kreatifitas dan flexibilitas dalam permainan sepak bola siswa. Lutan (2000) menyatakan, bermain merupakan aktivitas yang disenangi dan memiliki pengaruh terhadap kehidupan, dan bermain merupakan kebutuhan yang hakiki bagi manusia. Senada dengan hal itu, Singer berpendapat seperti yang dikutip Tedjasaputra (2005) bahwa bermain memberikan suatu cara bagi anak untuk meningkatkan kecepatan masuknya perangsangan (stimulasi), tinggi dari dunia luar maupun dari dalam, yaitu aktivitas otak yang secara konstan memainkan kembali dan merekam pengalaman – pengalaman. Hal ini berarti bahwa melalui bermain, anak dapat mengoptimalkan laju stimulasi dari luar dan dari dalam sehingga ia mengalami emosi yang menyenangkan dan tidak diam sekalipun terlalu banyak simulasi dan tidak bosan sekalipun stimulasi relatif sedikit.

Menurut Brunner yang dikutip oleh Tedjasaputra (2005) fungsi bermain adalah sebagai sarana mengembangkan kreativitas dan fleksibilitas. Dalam bermain yang penting bagi anak adalah makna bermain dan bukan hasil akhirnya. Artinya saat anak bermain, anak tidak memikirkan sasaran yang akan dicapai sehingga dia mampu bereksperimen dan memadukan berbagai perilaku baru yang tidak biasa.

Menurut Hurlock (1999) ada dua penggolongan utama kegiatan bermain yaitu bermain aktif dan bermain pasif atau dikenal sebagai hiburan (*amusement*). Secara umum bermain aktif banyak dilakukan pada masa kanak-kanak awal cukupkan kegiatan bermain pasif, lebih mendominasi kegiatan pada akhir masa kanak-kanak, yaitu sekitar usia pra remaja karena adanya perubahan fisik, emosi, minat dan sebagainya. Akan tetapi, bukan

berarti bahwa kegiatan bermain aktif akan menghilang dan digantikan oleh kegiatan bermain pasif. Sebab Kedua jenis kegiatan bermain ini akan selalu ada bersama, hanya saja penekanannya yang berbeda.

Kata kunci metode ini adalah bermain dari bergerak dari ceria itu implikasi metode pembelajaran bermain peran yakni (1) siswa memperoleh kekuatan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (3) siswa dapat melakukan olah gerak secara benar. Teori yang melandasi pembelajaran dengan metode pembelajaran bermain antara lain adalah teori *behavioristik* yang merupakan aliran tingkah laku, teori ini menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar. Toko aliran *behavioristik* adalah thorndike. Teori belajar menurut thorndike seperti dalam teori *koneksionisme* yang menyatakan bahwa pada hakekatnya belajar merupakan proses pembentukan hubungan antara stimulus dan respon. Menurut teori ini perlu dikembangkan hukum-hukum belajar hubungan stimulus dan respon berlangsung efektif, yaitu (1) hukum kesiapan (*Law of readiness*). Menurut hukum ini belajar akan lebih berhasil bila respon siswa terhadap suatu stimulus segera diikuti dengan rasa senang atau kepuasan. Artinya bahwa belajar akan berlangsung efektif ketika siswa telah siap untuk memberikan respon, (2) hukum akibat (*law of effect*), menurut hukum ini jika suatu tindakan atau perilaku menghasilkan perubahan yang memuaskan, maka terdapat kemungkinan tindakan atau perilaku penghasilan perubahan yang memuaskan, maka terdapat kemungkinan tindakan tersebut akan diulangi lagi dalam situasi dan akan semakin meningkat intensitasnya (3) hukum latihan (*Law of exercises*), menurut hukum ini Prinsip utama belajar adalah pengulangan. Bila hubungan stimulus respon sering terjadi, akibatnya hubungan akan semakin kuat. Hukum belajar ini mengacu pada hubungan belajar dengan praktek maupun latihan, dan kegiatan belajar akan melemah ketika kegiatan belajar tidak ditunjang dengan latihan atau tidak lanjut dengan latihan.

Langkah-langkah metode pembelajaran bermain adalah :

1. Guru membuka pelajaran dan menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai,
2. Guru membagi siswa dalam beberapa kelompok dan masing-masing kelompok mendapat tugas dalam menyelesaikan tugas yang akan dicapai,
3. Guru menjelaskan tujuan gerak yang akan dicapai,
4. Guru memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melaksanakan secara keseluruhan gerak yang akan dicapai,
5. Guru mengarahkan atau mengawasi siswa dalam melaksanakannya, kemudian diberi kebebasan mengulang-ulang sampai siswa mampu menguasai gerakan.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa metode pembelajaran bermain adalah suatu metode pembelajaran yang digunakan untuk menyajikan bahan pembelajaran dengan menunjukkan atau memperagakan suatu proses bagaimana pembelajaran *passing* dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan baik sehingga menunjukkan tingkat hasil belajar siswa lebih tinggi.

Metode Pembelajaran Demonstrasi Sanjaya (2010) menyatakan, metode pembelajaran demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan mempergunakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, tinggi sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Senada dengan hal itu, Sabri (2005) menyatakan, metode pembelajaran demonstrasi adalah suatu metode mengajar yang memperlihatkan bagaimana proses terjadinya sesuatu. Hal ini dapat dilakukan oleh guru atau orang lain

yang sengaja diminta dalam suatu proses.

Dimiyati dan Mudjiono (2006) menyatakan, metode pembelajaran demonstrasi adalah suatu metode sederhana yang sering digunakan guru dalam kegiatan belajar mengajar dengan menunjukkan dan memeragakan keterampilan fisik atau kegiatan lain. Sejalan dengan hal itu, Sanjaya (2010) menyatakan, metode pembelajaran demonstrasi sebagai cara penyajian pelajaran dengan mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang cukup dipelajari, tinggi dalam bentuk sebenarnya maupun bentuk tiruan yang ditunjukkan oleh guru atau sumber belajar lain yang memahami atau ahli dalam topik bahasan yang harus didemonstrasikan.

Selanjutnya Djamarah dan Zain (2012) menyatakan, metode pembelajaran demonstrasi adalah cara penyajian bahwa pembelajaran dengan meragakan suatu mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang cukup dipelajari, tinggi yang sebenarnya maupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan.

Teori yang melandasi pembelajaran dengan metode pembelajaran demonstrasi adalah teori belajar sosial yang merupakan perluasan dari teori belajar perilaku yang tradisional. Teori ini dikembangkan oleh Bandura (1969) yang menerima sebagian besar prinsip-prinsip teori-teori belajar perilaku, tetapi memberikan lebih banyak penekanan pada efek dari isyarat-isyarat pada perilaku dan proses mental internal. Jadi dalam teori belajar Bandura menekankan pada penjelasan *reinforcement* (penguatan) eksternal dan penjelasan kognitif internal untuk memahami bagaimana cara belajar dari orang lain. Menurut teori belajar Bandura, hal yang penting ialah kemampuan individu untuk mengambil sari informasi dari tingkah laku orang lain, memutuskan tingkah laku mana yang diambil dan tingkah laku yang mana yang akan dilaksanakan nanti. Konsep-konsep utama dari teori Bandura adalah (1) pemodelan (*modeling*), Artinya bahwa sebagian besar belajar yang dialami oleh manusia tidak dibentuk dari konsekuensi-konsekuensi, melainkan manusia itu belajar dari suatu model, (2) fase belajar, artinya ada empat fase belajar dari model. yaitu; (a) fase perhatian, (b) retensi, (c) fase reproduksi, (d) fase motivasi. (3) belajar *Vicarious*, artinya bahwa sebagian besar dari belajar observasional termotivasi oleh harapan bahwa meniru model dengan tinggi akan menuju *reinforcement*, dan (4) penguatan sendiri, artinya kita belajar banyak dengan dihadapkan pada model-model. Langkah-langkah Metode pembelajaran demonstrasi adalah :

1. Guru Membuka pelajaran dan merumuskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
2. Guru menjelaskan tujuan gerak yang akan dicapai dan memberi contoh gerakan tetap mendemonstrasikan gerakannya
3. Guru secara bagian-bagian menentukan tugas gerak yang harus dilakukan siswa secara frekuensi pengulangan gerakannya
4. Guru mengontrol atau mengawasi secara ketat daripada pelaksanaan tugas sendiri yang diberikan kepada siswa
5. Guru memberikan feedback atas pekerjaan siswa secara keseluruhan ketika ada kesalahan atau ketinggian yang dilakukan siswa.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa metode pembelajaran demonstrasi adalah suatu metode pembelajaran yang digunakan untuk menyajikan bahan pembelajaran dengan menunjukkan atau memeragakan suatu proses bagaimana pembelajaran *passing* dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan baik sehingga menunjukkan

tingkat hasil belajar siswa lebih tinggi.

Tabel 1. Perbedaan Karakteristik Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran	
Metode Pembelajaran Bermain	Metode Pembelajaran Demonstrasi
Materi atau bahan ajar disajikan secara keseluruhan dan menginformasikan tujuan pembelajaran serta memotivasi siswa.	materi atau bahan ajar disajikan secara sebagian dan merumuskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
materi atau bahan ajar disajikan dalam bentuk berbagai tingkat kesulitan, guru memberi contoh gerakan melalui gambar-gambar.	Materi atau bahan ajar disajikan dengan tingkat kesulitan yang paling rendah, guru mendemonstrasikan gerakan yang akan dicapai.
Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dan tiap kelompok melaksanakan tugas gerak yang akan dicapai secara bebas.	Siswa melaksanakan tugas gerak Sesuai dengan gerakan yang dibuat guru secara bergiliran
Seluruh siswa aktif bergerak dalam kelompoknya untuk melaksanakan tugas gerak, bersifat kompetitif.	Siswa yang aktif adalah siswa yang mendapat giliran untuk melaksanakan tugas gerak, tidak kompetitif.
Siswa dibiasakan menghadapi situasi seperti dalam situasi permainan sebenarnya, membina kerjasama dan kegagalan dalam melaksanakan tugas gerak dapat menghambat aktifitas teman sekelompok	Siswa tidak dibiasakan menghadapi situasi permainan, tanpa menuntut kerjasama dan kegagalan dalam tugas gerak tidak merugikan siswa lainnya
Siswa diberi kebebasan mengulang gerakan pada tingkat kesulitan dalam setiap pertemuan	Siswa mengulang gerakan sesuai dengan apa yang telah ditentukan oleh guru dalam setiap pertemuan
Guru mengawasi dan mengontrol siswa dalam pelaksanaan tugas gerak dan mengevaluasi serta memberikan umpan balik terhadap siswa secara individu atau kelompok	Guru memperhatikan siswa dalam pelaksanaan tugas gerak dan mengevaluasi, kemudian memberikan umpan balik terhadap siswa secara menyeluruh

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem.

Menurut Luthan (2000) pengertian kebugaran jasmani seseorang itu (1) merasa tentram dan lapang, bebas dari tekanan yang diakibatkan oleh stres mental disamping ia mampu mengelola stres, (2) merasa berguna dalam menjalankan hidup dan merasa dihargai oleh lingkungan sosial sekitarnya, (3) merasa optimis menatap masa depan dan secara moral berserah diri pada yang kuasa, dan (4) mampu melaksanakan tugas secara produktif untuk usianya tanpa bergantung atau menyusahkan orang lain.

Menu Roji (2007) kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produk sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan tinggi maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Sehubungan dengan kebugaran jasmani ini ada beberapa faktor yang perlu diketahui dan dapat mempengaruhi, yaitu : (a) masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular, dan penyakit yang menahun, (b) masalah gizi, seperti rendah protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai, (c) masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan, dan volume latihan, dan (d) masalah faktor keturunan, property antropometri dan kelainan bawaan.

Schmidt (1988) menyatakan, belajar motorik adalah suatu proses perubahan merespon yang relatif permanen sebagai akibat latihan dan pengalaman. Kemudian ditambahkan bahwa proses belajar motorik dipengaruhi beberapa faktor, yakni 1.paktor proses belajar, 2. Faktor personal yang meliputi persepsi, ketajaman berpikir, intelegensi ukuran fisik, latar belakang pengalaman, emosi, kapabelitas, motivasi dan situasi sosial.

Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Atas utuk kategori putra terdiri atas lima butir tes, yaitu :

- 1) Lari cepat / *Sprint* (60 meter) Untuk mengukur kecepatan (*speed*)
- 2) Angkat tubuh / *Pull Up* (60 detik) Untuk mengukur kekuatan (*strength*)
- 3) Baring duduk / *Sit Up* (60 detik) Untuk mengukur kekuatan dan kelentukan otot perut (*flexibility*)
- 4) Loncat tegak / *Vertical jump* Untuk mengukur daya ledak (*eksplosif power*)
- 5) Lari 1.200 meter / *Endurance* Untuk mengukur daya tahan jantung (*Cardio respiratory endurance*)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas yang diberikan dengan efisien tanpa menimbulkan Kelelahan yang berarti. Tugas gerak yang dilakukan pada saat melakukan teknik dasar *passing* dalam sepak bola diharapkan dapat meningkatkan *passing* sepak bola sehingga gerakan tersebut dapat dilakukan dengan mudah, tepat dan menghasilkan gerakan otomatisasi, yang pada akhirnya mendapatkan hasil yang tinggi.

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola siswa yang diajar dengan menggunakan metode pembelajaran bermain lebih tinggi terhadap hasil belajar keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola siswa yang diajar dengan menggunakan metode pembelajaran demonstrasi ?
2. Apakah keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi, lebih tinggi dengan hasil keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah ?
3. Apakah terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan tingkat kebugaran jasmani dalam keterampilan *passing* permainan sepak bola pada siswa ?.

C. METODE

Dalam penelitian ini, digunakan metode eksperimen semu (quasi-experimental research) karena kelas yang digunakan adalah kelas yang sudah terbentuk sebelumnya. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok perlakuan yaitu satu kelompok sebagai kelas perlakuan metode pembelajaran bermain dan satu kelompok lagi sebagai kelas perlakuan metode pembelajaran demonstrasi. Dalam penelitian ini untuk melihat perbedaan hasil

belajar keterampilan *passing* sepak bola siswa akibat memakai metode pengajaran yang berbeda.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen dengan faktorial 2 x 2. Yang di Gambarkan pada Tabel 1.2. sebagai berikut :

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 11 Medan kelas X MIA dengan jumlah siswa 60 orang

Tabel 1.2. Desain faktorial 2 x 2

Metode Pembelajaran Kebugaran Jasmani	Metode pembelajaran bermain	Metode pembelajaran demonstrasi
	(A1)	(A2)
Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan :

- A₁ = Metode Pembelajaran Bermain
- A₂ = Metode Pembelajaran Demonstrasi
- B₁ = Tingkat Kebugaran jasmani tinggi
- B₂ = Tingkat Kebugaran jasmani rendah
- A₁ B₁ = Keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diajarkan dengan metode pembelajaran bermain yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi
- A₂ B₁ = Keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diajarkan dengan metode pembelajaran demonstrasi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi
- A₁ B₂ = Keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diajarkan dengan metode pembelajaran bermain yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah
- A₂ B₂ = Keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diajarkan dengan metode pembelajaran demonstrasi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah

Untuk melakukan analisis data digunakan teknik analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial. Analisis statistik deskriptif yaitu untuk menggambarkan data penelitian dengan membuat daftar distribusi frekuensi dan membuat histogram. Dari daftar frekuensi tersebut dihitung nilai rata-rata simpangan baku, median, modus dan varians.

Analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji persyaratan yakni uji normalitas data penelitian dengan teknik lilifors, kemudian dilanjutkan dengan uji homogenitas dengan uji F dan menggunakan uji *bartlett*. Untuk uji hipotesis penelitian ini digunakan teknik ANAVA 2 x 2 (ANAVA dua jalur) dengan uji F dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Adapun rumus hipotesis ini dinyatakan sebagai berikut:

Hipotesis 1 : $H_0: \mu_{A1} \leq \mu_{A2}$

$H_a: \mu_{A1} > \mu_{A2}$

Hipotesis 2 : $H_0: \mu_{B1} \leq \mu_{B2}$

Hipotesis 3 : $H_a: \mu_{B1} > \mu_{B2}$
 $H_0: A \times B = 0$
 $H_a: A \times B \neq 0$

Keterangan:

μ_{A1} = Rata – rata skor keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diberikan perlakuan dengan metode pembelajaran bermain.

μ_{A2} = Rata – rata skor keterampilan *passing* sepak bola siswa yang diberikan perlakuan dengan metode pembelajaran demonstrasi.

μ_{B1} = Rata – rata skor keterampilan *passing* sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi.

μ_{B2} = Rata – rata skor keterampilan *passing* sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga dilakukan dengan menggunakan ANAVA dua jalur. Rangkuman hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut ini.

Tabel 2. Ringkasan Data Hasil Perhitungan ANAVA Faktorial 2 x 2

Sumber Variansi	dk	JK	RK	F_h	F_t ($\alpha= 0,05$)
Metode Pembelajaran (A)	1	44,26	44,26	5,067	4,11
Kebugaran Jasmani (B)	1	25,34	25,34	8,85	4,11
Interaksi (AB)	1	115,26	115,26	23,045	4,11
Gallat	37	185,04	5,00	-	-
Total	40	369,90	-	-	-

Untuk pengujian Hipotesis penelitian digunakan statistik analisis varians (ANAVA)Faktorial 2x2. Deskripsi data Penelitian seperti ditunjukkan pada Tabel 3 Sebagai berikut ini.

Tabel 3. statistik analisis varians (ANAVA) Faktorial 2x2. Untuk data hasil belajar Keterampilan passing sepak bola siswa

Metode Pembelajaran Keterampilan Passing	A1 (Bermain)	A2 (Demonstrasi)	Total
B1 (Keterampilan Sepakbola Tinggi)	$n_1 = 9$ $\sum X_1 = 133$ $\sum X_1^2 = 1989$ $\bar{X}^1 = 14,778$	$n_2 = 7$ $\sum X_2 = 63$ $\sum X_2^2 = 595$ $\bar{X}^2 = 9,000$	$n_{B1} = 16$ $\sum XB_1 = 196$ $\sum XB_1^2 = 2584$ $\bar{X}_{B1} = 12,250$

B2 (Keterampilan Sepakbola Rendah)	$n_3 = 13$ $\sum X_3 = 124$ $\sum X_3^2 = 1228$ $\bar{X}^3 = 9,538$	$n_4 = 12$ $\sum X_4 = 129$ $\sum X_4^2 = 1475$ $\bar{X}^4 = 10,750$	$n_{B_2} = 25$ $\sum XB_2 = 253$ $\sum XB_2^2 = 2703$ $\bar{X}_{B_2} = 10,120$
Total	$nk_1 = 22$ $\sum XA_1 = 257$ $\sum XA_1^2 = 3217$ $\bar{X}^{A_1} = 11,682$	$n_{A_2} = 19$ $\sum XA_2 = 192$ $\sum XA_2^2 = 2070$ $\bar{X}^{A_2} = 10,105$	$n_t = 41$ $\sum Xt = 449$ $\sum Xt^2 = 5287$ $\bar{X}^t = 10,951$

Selanjutnya perhitungan ANAVA faktorial 2 x 2 selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Ringkasan hasil perhitungan dari ANAVA dapat ditunjukkan pada Tabel 4 sebagai berikut ini :

Tabel 4. Ringkasan Data Hasil Perhitungan ANAVA Faktorial 2 x 2

Sumber Variansi	dk	JK	RK	F_h	F_t ($\alpha=0,05$)
Metode Pembelajaran (A)	1	44,26	44,26	5,067	4,11
Kebugaran Jasmani (B)	1	25,34	25,34	8,85	4,11
Interaksi (AB)	1	115,26	115,26	23,045	4,11
Gallat	37	185,04	5,00	-	-
Total	40	369,90	-	-	-

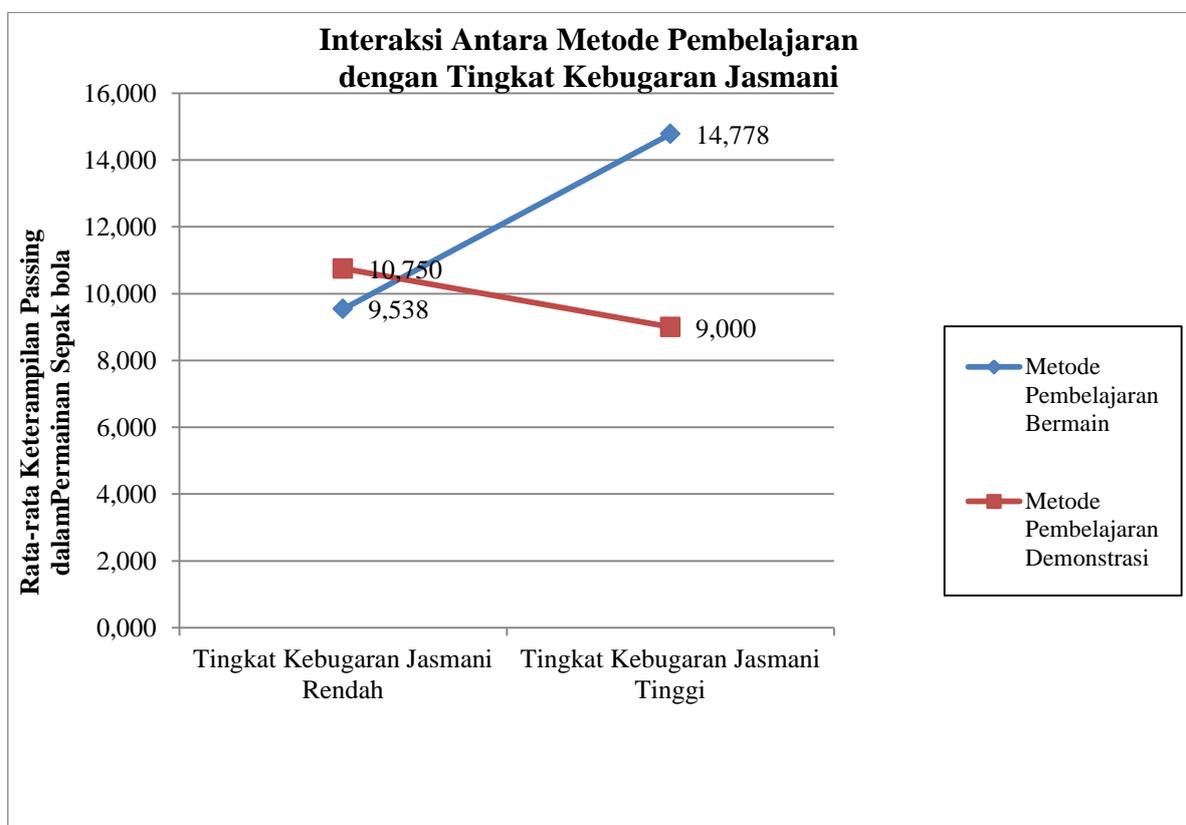
Dapat dilihat pada lampiran. Ringkasan hasil perhitungan Scheffe dapat ditunjukkan pada Tabel 5 sebagai berikut ini :

Tabel 5. Ringkasan Hasil Perhitungan Uji Scheffe

No	Kelompok Data	Hipotesis Statistik	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
1.	Kelompok A1B1 : A2B1	$H_0: \mu_{A1B1} = \mu_{A2B1}$ $H_a: \mu_{A1B1} \neq \mu_{A2B1}$	26,28	2,86	Berbeda
2.	Kelompok A1B1: A1B2	$H_0: \mu_{A1B1} = \mu_{A1B2}$ $H_a: \mu_{A1B1} \neq \mu_{A1B2}$	29,19	2,86	Berbeda
3.	Kelompok A1B1 : A2B2	$H_0: \mu_{A1B1} = \mu_{A2B2}$ $H_a: \mu_{A1B1} \neq \mu_{A2B2}$	16,68	2,86	Berbeda
4.	Kelompok A2B1 : A1B2	$H_0: \mu_{A2B1} = \mu_{A1B2}$ $H_a: \mu_{A2B1} \neq \mu_{A1B2}$	0,50	2,86	Tidak berbeda
5.	Kelompok A2B1 : A2B2	$H_0: \mu_{A2B1} = \mu_{A2B2}$ $H_a: \mu_{A2B1} \neq \mu_{A2B2}$	6,61	2,86	Berbeda
6.	Kelompok A2B2 : A1B2	$H_0: \mu_{A2B2} = \mu_{A1B2}$ $H_a: \mu_{A2B2} \neq \mu_{A1B2}$	2,86	2,86	Berbeda

Untuk melihat interaksi antara metode pembelajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan passing sepak bola siswa dapat ditunjukkan pada Gambar 1 sebagai

berikut ini :



Gambar 1. Interaksi antara metode pembelajaran dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan passing sepak bola siswa

2. Pembahasan

Berdasarkan data-data yang diperoleh, menunjukkan bahwa: skor rata-rata ketrampilan passing sepak bola siswa yang diajarkan dengan metode pembelajaran bermain (11,68) lebih tinggi dari pada skor ketrampilan passing sepak bola siswa yang diberikan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran demonstrasi (10,11), skor rata-rata ketrampilan passing sepak bola siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi (12,25) lebih tinggi dari pada skor ketrampilan passing sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, dan skor interaksi hasil perhitungan diperoleh $F_h = 23,05$ sedangkan nilai F_t pada taraf signifikan 0,05 sebesar 4,11 dengan demikian $F_h > F_t$. Dengan demikian dinyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam mempengaruhi ketrampilan passing dalam permainan sepak bola siswa

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dikemukakan dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut.

1. Keterampilan *passing* Sepak bola siswa SMA Negeri 11 Medan mengikuti pembelajaran dengan metode pembelajaran bermain lebih tinggi dari pada keterampilan

- passing* Sepak bola siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode demonstrasi.
2. Keterampilan *passing* Sepak bola siswa SMA Negeri 11 Medan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi lebih tinggi dari pada keterampilan *passing* Sepak bola siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.
 3. Terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmani dalam mempengaruhi keterampilan *passing*, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa untuk meningkatkan keterampilan *passing* bola siswa dapat dilakukan melalui pembelajaran dengan metode pembelajaran bermain atau demonstrasi yang disesuaikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat dan simpulan diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani, kesehatan diharapkan lebih inovatif dalam memilih dan menentukan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam menyampaikan materi, menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, kesehatan yang belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, disarankan untuk menggunakan metode pembelajaran bermain untuk meningkatkan hasil tes keterampilan *passing* Sepak bola siswa.
3. Bagi guru yang mengetahui tingkat kebugaran jasmani disarankan untuk menggunakan metode pembelajaran bermain kepada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dan menggunakan metode demonstrasi untuk siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.
4. Kepada pihak sekolah juga diharapkan untuk lebih memperhatikan penyediaan sarana dan prasarana maupun fasilitas pembelajaran yang dapat membantu guru dalam menjalankan tugasnya dengan baik.
5. Disarankan kepada *stake holder* di dinas pendidikan untuk memberdayakan guru-guru yang telah menyelesaikan program Pascasarjana Teknologi Pendidikan dalam mendesain dan mengembangkan kurikulum di kota maupun di daerah. Selanjutnya disarankan untuk memberikan bantuan kepada guru-guru yang hendak melanjutkan pendidikan ke program pascasarjana baik berupa ijin maupun bantuan dana pendidikan.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1969). Social-learning theory of identificatory processes. In D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research*. 213-262. Chicago: Rand McNally.
- Davis, F.D. 1989. Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use and User Acceptance of Information Technology. *MIS Quarterly*
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Djamarah, S.B. dan Zain, A., 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Gagne, R.M. dan Driscoll, M. P. (1989) *Essentials of Learning for Instruction*. New Jersey : Prentice Hall
- Hamalik, O., 2007. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hardinoto, N.(2003). “*Pengaruh Bermain dan Permainan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Kota Madya Medan*”. Tesis Tidak Diterbitkan. Medan:Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan

- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:PT. Gelora. Aksara Pratama
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*, Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Kusnita (2010). “*Hubungan Antara Kesempatan Bermain Kebugaran Tubuh, dan Kemampuan Menggunakan Balok Dengan Perkembangan Motorik Anak Taman Kanak-kanak Di Kota Medan*, Tesis Tidak Di Terbitkan. Medan: Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan”.
- Lewis, M (2000). *Soccer for Dummies*. New york. Wiley Publishing. Inc
- Lutan, R. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Luthans, F., 2011. *Organizational Behavior: An Evidence-Based Approach*. New York: McGraw-Hill
- Majid, A. (2006). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rasdakarya
- Miarso, Y. (2004). *Menyemai Benih Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Raya
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Reigeluth, C. M. (1983). *Instructional Design Theory of Models: An Overview of Their Current Status*. London: Prentice Hall
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Sabri, A. (2005). *Strategi Belajar Mengajar dan Micro Teaching*. Jakarta: Quantum. Teaching
- Sagala, S. (2007). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning a Behavior Emphasis. Champaign Illionis:Human Kinetic*.
- Seel dan Richey. 1994. *Instructional Technology*. Washington, DC: AECT.
- Suparman, A. (2001). *Desain Instruksional*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Surakhmad, W. (1982). *Pengantar Interaksi Mengajar-Belajar: Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung: Tarsito
- Tedjasaputra, M.S. (2005). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Grasindo Trianto. (2009). *Mendesain Model Progresif*. Jakarta : Kencana