

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Dalam melakukan penelitian diperlukan pemilihan metode yang tepat sehingga dapat memberikan kemudahan untuk memecahkan masalah yang diteliti. Hal ini senada dengan Sugiyono (2011, hlm. 6):

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

Adapun metode yang digunakan untuk menguji kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu proses pencarian data untuk memecahkan masalah yaitu dengan menggunakan metode latihan dan tes. Mengenai metode eksperimen ini menurut Surakhmad (1998, hlm. 149) bereksperimen dalam arti yang luas adalah “Mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel yang diselidiki”. Penelitian ini menggunakan metode latihan terpusat dan metode latihan acak dalam pemberian latihannya dan tes yang dilakukan adalah tes *passing*, *dribbling* dan *stooping* sepakbola.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh objek atau subjek yang akan diteliti, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2012, hlm. 119) bahwa “populasi adalah wilayah

generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan.” Pendapat serupa dikemukakan oleh Arikunto (1998, hlm. 115) yang mengatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.”

Sesuai dengan kedua pendapat tersebut peneliti menyimpulkan bahwa populasi bukan hanya manusia sebagai makhluk hidup melainkan dapat juga berupa benda-benda mati yang ada di alam dunia ini, dan populasi bukan hanya sekedar objek atau subjek saja, tetapi meliputi seluruh karakteristik sifat, perilaku, keadaan dan lain-lain yang dimiliki oleh objek atau subjek tersebut. Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah siswa SMK ANGKASA Bandung Kelas X

Mengenai Sampel Sugiyono (2012, hlm. 117) menjelaskan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Bila sebuah populasi tergolong kedalam kategori besar maka seorang peneliti secara kasar tidak akan memaksakan mempelajari seluruh populasi yang ada, karena dibenturkan oleh beberapa keterbatasan, misalnya keterbatasan dari materi, waktu serta sumber daya manusia. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu dengan catatan sampel tersebut harus bersifat benar-benar mewakili dari populasi tersebut.

Sampel untuk penelitian ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* (sampel acak). Adapun penjelasan mengenai *simple random sampling* (sampel acak) menurut Sugiyono (2012, hlm. 120) adalah “dikatakan simple karena sederhana, karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen.” Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, di SMK ANGKASA Bandung.

Jumlah sampel sendiri penulis menetapkan siswa yang dijadikan sampel, jumlah siswa yang digunakan adalah 40 siswa yang kemudian dibagi menjadi 20 orang untuk kelompok eksperimen dan 20 orang untuk kelompok control.

C. Desain Penelitian

Untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan alur yang menjadi pegangan agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diinginkan akan sesuai dengan harapan. Maka peneliti menggunakan sebuah desain penelitian.

Sugiyono (2011, hlm. 383) menjelaskan, “Rencana penelitian atau research proposal merupakan pedoman yang berisi langkah-langkah yang akan diikuti peneliti untuk melakukan penelitiannya”.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test Group Design*. Mengenai ini Lutan (2007, hlm. 164) menjelaskan bahwa: “Desain *Pre-test Post-test Group* digunakan terdiri atas dua kelompok subjek dan kedua-duanya diukur atau diobservasi dua kali”. Dengan kata lain desain penelitian ini di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan treatment dengan pendekatan taktis sedangkan untuk kelompok control di berikan treatment pendekatan teknik

Pengukuran pertama dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (*post-test*). Tes awal dilakukan dengan tujuan untuk mengambil data sebelum diberikan *treatment*, dan tes akhir dilakukan untuk mengambil data setelah diberikan *treatment*. Penetapan kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *matching* setelah tes awal yang selanjutnya dibagi dua kelompok dengan sistem zig-zag.

Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 113) bahwa *pre-test-post test control group design* yaitu “terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.” Pengaruh perlakuan adalah sebagai berikut:

$$(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$$

Gambar. 3.1

Desain penelitian

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
E	Y ₁	X ₁	Y ₁
K	Y ₂	X ₂	Y ₂

Gambar. 3.2

Keterangan

- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- Y₁ : Pre-test untuk kelompok eksperimen
- Y₂ : Pre-test untuk kelompok kontrol
- X : Treatment (perlakuan) dengan metode pendekatan taktis
- X₂ : Treatment (perlakuan) metode teknis
- Y₁ : Post-test untuk kelompok eksperimen
- Y₂ : Post-test untuk kelompok kontrol

Pada penelitian ini langkah-langkah yang disusun adalah sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi dan sampel penelitian.
2. Melakukan tes awal
3. Melakukan latihan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *stooping* sepakbola dengan menggunakan metode latihan terpusat dan metode latihan acak.

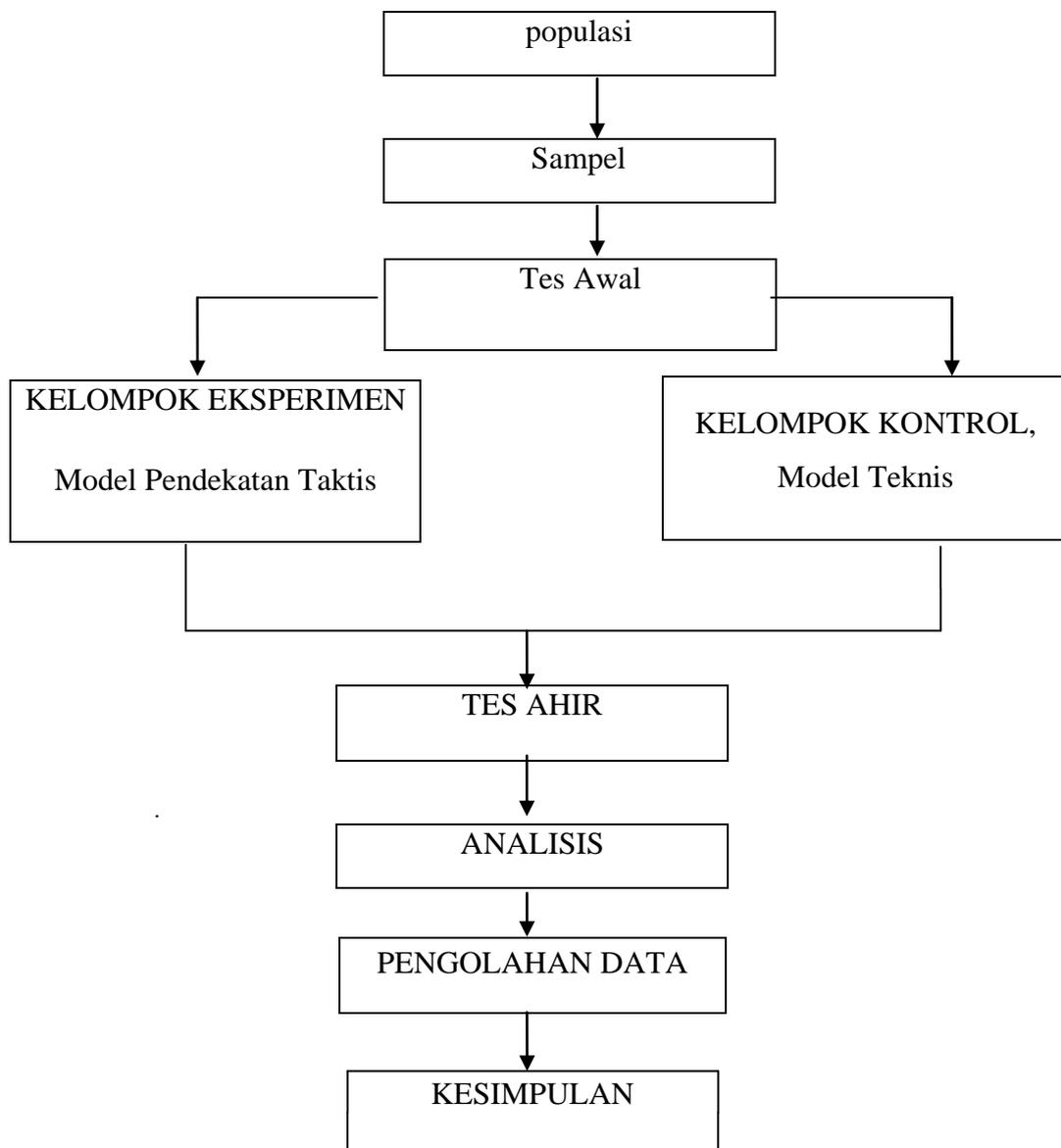
Suhud, 2014

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKSIS TERHADAP HASIL PENGUASAAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Melakukan tes akhir
5. Pengolahan data
6. Analisis data
7. Menetapkan kesimpulan.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data yang disusun terangkum seperti:



Gambar 3.2

Langkah-Langkah Penelitian

Sumber: Dokumentasi Pribadi

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Suatu konsep mengenai variabel yang sama dapat saja memiliki definisi operasional yang lebih dari satu dan berbeda-beda antara penelitian yang satu dengan yang lainnya. Jadi, suatu definisi operasional haruslah memiliki sebuah keunikan. Menurut Nazir (2005) Definisi operasional adalah “suatu definisi yang diberikan kepada variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut.”Kemudian definisi operasional juga diperlukan untuk menghindari kekeliruan dalam memahami permasalahan, perlu adanya penjelasan mengenai istilah-istilah yang ada dalam variabel penelitian, antara lain :

a. Metode pendekatan taktis

Pendekatan taktis menurut Subroto (2000, hlm.5) adalah “Pembelajaran keterampilan teknik tidak diajarkan secara khusus dalam bagian-bagian teknik yang terpisah, namun sekaligus didalam suasana bermain yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya”.Pendekatan taktis mendorong siswa untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan, dengan pendekatan tersebut siswa diduga semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik permainan yang sebenarnya. Pendekatan ini menekankan bagaimana membelajarkan konsep bermain sekaligus juga mengembangkan keterampilan tekniknya.

Melalui pendekatan ini, diharapkan adanya peningkatan motivasi dan minat peserta didik untuk belajar. Pendekatan taktis memberikan suatu alternatif yang memberikan kepada peserta didik untuk mempelajari keterampilan teknik dalam situasi bermain, seperti yang dikemukakan Tarigan (2001, hlm. 13):

Suhud, 2014

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKSIS TERHADAP HASIL PENGUASAAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pendekatan taktik dalam pembelajaran berlangsung secara alamiah dan disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhan siswa. Selain itu melalui pendekatan taktis, siswa dan guru termotivasi untuk melakukan pembelajaran secara aktif, karena siswa mengetahui dengan jelas tujuan yang ingin dicapai dan aktifitas yang dilakukan cukup menarik.

Sedangkan Subroto (2000, hlm. 4), menjelaskan bahwa: “Pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan”. Lebih lanjut Hoedaya (2001, hlm. 17), menjelaskan bahwa sasaran dari pengajaran melalui pendekatan taktis adalah: “Meningkatkan tampilan siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar ke dalam bentuk permainan yang sebenarnya”. Yang dimaksud kesadaran taktis untuk mengidentifikasi masalah-masalah taktik yang muncul selama permainan berlangsung serta memilih jawaban yang tepat untuk memecahkannya. Ini membuktikan bahwa unsur-unsur teknik saling berkaitan.

Pendekatan taktis banyak memberikan manfaat terutama bagi guru sebagai pengajaran. Sementara Subroto (2002, hlm. 3) menjelaskan mengenai tujuan mengajar dengan pendekatan taktis bagi peserta didik sebagai berikut:

1. Penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan
2. Memberikan kesenangan dalam beraktivitas
3. Memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

Pendekatan taktis bermain membantu pemikiran guru untuk menguji kembali pandangan filosofi mereka pada pendidikan bermain. Model mengajar ini memungkinkan peserta didik untuk menyadari keterkaitan antara bermain dan peningkatan penampilan bermain mereka. Subroto (2002, hlm. 4) menjelaskan bahwa “pendekatan bermain menekankan pada bermain dan penempatan belajar keterampilan teknik dalam konteks bermain serta

memberikan siswa untuk melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sebenarnya.

b. Permainan sepakbola

Permainan sepakbola mengandalkan teknik dari para pemainnya, maka dari itu keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain adalah penting. Karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola. Teknik dasar permainan sepakbola nantinya akan menunjang terhadap kerjasama tim yang baik, sehingga permainan akan berjalan sesuai dengan yang diharapkan dan peluang kemenangan pun menjadi lebih besar. Mengenai dasar permainan sepakbola Sukatamsi (1992, hlm. 19), menjelaskan bahwa “teknik dasar sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau melakukan suatu gerakan yang tidak terlepas sama sekali dari permainan sepakbola”.

1) Teknik Mengoper (*Passing*)

Dari beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah teknik menendang atau mengoper bola. Teknik menendang bola atau mengoper bola dapat dilakukan dengan beberapa bagian kaki, seperti yang diungkapkan Sucipto, dkk (2000, hlm. 17-21), yaitu:

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)
- b. Menendang dengan kaki bagian luar (*out side*)
- c. Menendang dengan punggung kaki (*instep*)
- d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*)

Beberapa teknik tendangan bola yang dijelaskan di atas dapat digunakan sesuai dengan keadaan dan kegunaannya dalam permainan sepakbola, seperti mengoper bola, menendang ke gawang, menyapu bola, dan tendangan khusus seperti tendangan sudut, tendangan gawang, dan tendangan-tendangan hukuman.

2) Menghentikan Bola (*Stopping*)

Sucipto (2000, hlm. 22) menjelaskan mengenai menghentikan bola sebagai berikut:

Suhud, 2014

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKSIS TERHADAP HASIL PENGUASAAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing.

Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

3) Menggiring bola (*Dribling*)

Sucipto, dkk, (2000, hlm. 28) mengemukakan “Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan”. Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola.

Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik penguasaan bola. Hal itu dikatakan oleh Soedjono (1985, hlm.143) “menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan”. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih. Sedangkan menurut Kosasih (1985, hlm. 56), tujuan menggiring bola adalah:

1. Melewati lawan
2. Menerobos benteng pertahanan lawan
3. Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
4. Menguasai permainan

E. Instrumen Penelitian

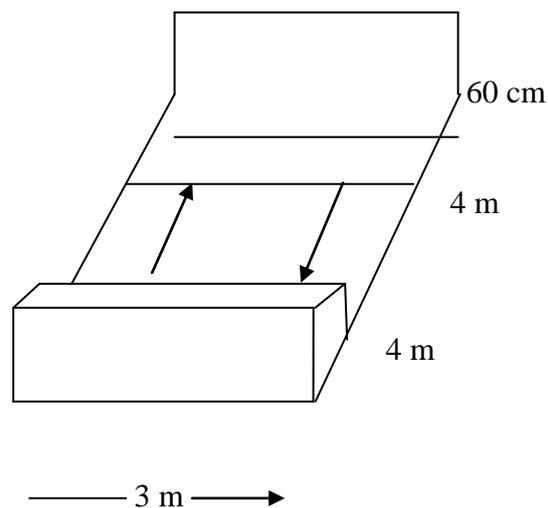
Dalam penelitian untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Menurut Arikunto (2002, hlm. 126) menjelaskan, bahwa “Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan metode.” Dalam pengumpulan data ini penulis menggunakan tes, sebagaimana yang dijelaskan oleh Nurhasan (2007, hlm. 3) bahwa tes adalah “Suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil belajar siswa.”

Data tersebut diperoleh pada awal eksperimen sebagai data awal dan pada akhir eksperimen sebagai data akhir. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan dan perbedaannya yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen. Tes yang pertama dilakukan adalah tes kemampuan *passing* dan *stopping* yang akan diberikan peneliti pada testee. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

1. Tujuan tes : Mengukur gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola.
2. Alat yang digunakan :
 - a. Bola 2 buah
 - b. Stop watch
 - c. Bangku swedia 4 buah (papan ukuran 3m x 60 cm sebanyak 2 buah)
 - d. Kapur.
3. Petunjuk Pelaksanaan:
 - a. Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
 - b. Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahannya kembali dengan kaki di belakang garis tembak yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama.
 - c. Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik

- d. Apabila gagal ke luar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
4. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :
 - a. Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola
 - b. Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki.
 5. Cara menskor :
Jumlah menyepak dan menangkis bola yang sah, selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola.

Untuk lebih jelasnya format penilaian passing-stopping penulis tampilkan ke dalam bentuk gambar sebagai berikut.



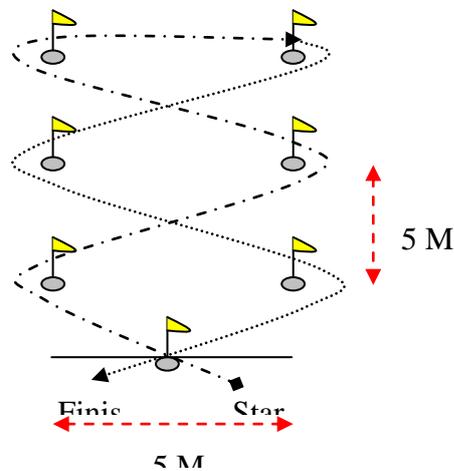
Gambar 3.3
Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola

Selain pemberian tes awal *stop-passing* yaitu untuk mengukur hasil belajar dalam aspek psikomotor, siswa juga harus diperhatikan proses belajar dari aspek yang lainnya seperti aspek kognitif dan afektif. Untuk melihat perkembangan hasil belajar dari aspek kognitif dan afektif harus dilakukan pengamatan langsung oleh penulis dengan melakukan observasi saat pemberian materi. Baik itu untuk + kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Tes yang kedua dilakukan adalah tes menggiring bola (*dribbling*). Adapun tata cara pelaksanaan tes menggiring bola (*dribbling*) adalah sebagai berikut :

1. Tujuan untuk mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam menggiring bola.
2. Alat/Perlengkapan yang digunakan adalah bola, stopwatch, enam buah rintangan (patok/tongkat), tiang bendera, kapur, dan alat tulis.
3. Petunjuk pelaksanaan tes yaitu sebagai berikut :
 - Pada aba-aba siap naracoba berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - Ketika ada peluit star naracoba mulai melakukan dribbling dengan melewati lintasan pada beberapa patok dengan mengikuti arah/tanda panah lintasan.
 - Apabila melakukan kesalahan naracoba harus secepat memperbaikinya atau mengejar bola kembali ke lintasan tes tanpa menyentuh bola dengan anggota badan lainnya selain kaki.
 - Melakukan dribel bola dengan kaki yang saling bergantian antara kanan dan kiri atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola.
 - Gerakan menggiring dinyatakan salah apabila naracoba menggiring di luar lintasan tes yang telah di buat, menggiring hanya dengan satu kaki, dan menggunakan anggota badan lain selain kaki ketika menggiring bola.
4. Skor adalah waktu yang di tempuh oleh naracoba dalam menggiring bola dari mulai peluit star sampai garis finish.

5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram tes di bawah ini :



Gambar 3. 4 : Diagram Tes Menggiring

F. Pelaksanaan Penelitian

a. Tes awal

Pelaksanaan tes awal dilaksanakan dilapangan sepakbola SMK ANGKASA Bandung. Alat tes yang digunakan dalam pengambilan data akhir adalah *Tes Passing-Stopping*, *Tes Menggiring Bola (dribbling)*. Sebelum tes terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang ketentuan pelaksanaan tes. Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut :

- Para pemain melakukan pemanasan.
- Pemain dipanggil satu persatu dari nomor 1 sampai 20.
- Tes pertama adalah *Tes Passing-Stopping*, setelah semua siswa selesai melakukan baru pindah ke tes berikutnya *Tes Menggiring Bola (dribbling)*.
- Pemain berusaha melakukan tes dengan sebaik-baiknya.

b. Pelaksanaan Latihan

Pelaksanaan latihan yang akan diberikan dalam penelitian ini untuk memperoleh data, penulis merencanakan tahap-tahap latihan yang akan diberikan kepada kedua kelompok. Lama latihan untuk eksperimen ini adalah satu setengah bulan atau lebih, hal ini dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 154) yang

Suhud, 2014

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKSIS TERHADAP HASIL PENGUASAAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menyatakan bahwa: “Latihan kondisi fisik per-season yang intensif selama 6-10 minggu”. Selanjutnya Harsono (1988, hlm. 194) menyatakan juga bahwa: “Sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi satu hari untuk istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut”.

Latihan yang akan dilakukan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan. Berikut ini uraian dari ketiga bagian latihan.

c. Pemanasan

Latihan pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Menurut Karpovich yang dikutip oleh Harsono (1988), “Pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet, tetapi menurutnya pemanasan hanya dibutuhkan untuk menghindari dari cedera-cedera otot dan sendi pada waktu melakukan aktifitas olahraga berat”. Latihan pemanasan dimulai dari peregangan statis, latihan kardio dan peregangan dinamis. Sesuai dengan pendapat Rai (2006, hlm. 85) “Sebelum melakukan latihan beban lakukan latihan kardio misalnya dengan sepeda, jogging, treadmill dan lain-lain dengan intensitas yang rendah dengan melakukan sekitar 5-10 menit”. Kedua kelompok melakukan pemanasan yang sama.

d. Latihan Inti

Sebelum melakukan latihan inti anak diberikan penjelasan mengenai rencana latihan yang akan diberikan. Penyampaian materi latihan sesuai dengan program latihan yang diterapkan, latihan yang harus dilakukan masing-masing kelompok dijelaskan lagi. Setelah anak siap melaksanakan latihan, maka latihan inti pun dimulai. Dengan penerapan metode yang berbeda yaitu kelompok A menggunakan metode latihan terpusat dan kelompok B menggunakan metode latihan acak. Pelaksanaan latihan teknik dasar ini dilakukan di lapangan sepakbola.

Tiap-tiap kelompok melakukan latihan teknik dasar dengan metode latihan terpusat dan acak seperti contoh di bawah ini. Pelaksanaan metode latihan terpusat:

- a. Set I *passing* dengan 10 kali repetisi, dengan intensitas 100%, istirahat 3-5 menit
- b. Set II *dribbling* dengan 10 kali repetisi, dengan intensitas 100%, istirahat 3-5 menit
- c. Set III *stopping* dengan 10 kali repetisi, dengan intensitas 100%, istirahat 3-5 menit Pelaksanaan metode latihan acak:
- d. Latihan *passing, dribbling, dan stopping* dengan 30 kali repetisi dilakukan

Secara bergantian sebanyak 3 set, dengan intensitas 100%, istirahat 3-5 menit/set. Dalam latihan inti secara garis besar para sampel eksperimen diberikan latihan *passing, dribbling, dan stopping* secara terpusat dan acak. Untuk penentuan repetisinya didasarkan pada hasil analisis pertandingan sepakbola juga mengacu pada data tes awal.

e. Pendinginan

Setelah melakukan latihan inti, teste diinstruksikan untuk melakukan latihan pendinginan dan peregangan pasif yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada otot setelah melakukan latihan, terutama pada otot yang dominan saat melakukan latihan. Kedua kelompok melakukan pendinginan dan peregangan yang sama.

f. Tes akhir

Setelah melakukan program latihan selama 14 kali pertemuan, maka tes akhir dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari latihan yang diberikan. Tes akhir dilaksanakan di lapangan sepakbola SMK ANGKASA Bandung. Alat tes yang digunakan dalam pengambilan data akhir sama dengan yang digunakan pada tes awal yaitu, tes *Passing-Stopping*, tes Menggiring Bola (*Dribbling*),

Pelaksanaan tes yang dilakukan sesuai dengan yang dijelaskan pada instrumen penelitian.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis dalam penelitian ini adalah berupa eksperimen yang terdiri dari tes awal, pelaksanaan proses pembelajaran sepakbola dan diakhiri dengan melakukan tes akhir.

a. Pelaksanaan tes awal dan tes akhir

Pelaksanaan tes awal pada hari Selasa tanggal 15 juli 2014 pukul 14.00-16.00 WIB, bertempat di lapangan Sepakbola SMK ANGKASA Bandung,. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui keterampilan siswa dalam permainan sepakbola, yaitu keterampilan *passing*, *stopping*, dan *dribbling* pada kelompok sampel sebelum diberikan pembelajaran. Sebelum melakukan tes, sampel diberikan penjelasan bahkan diberikan contoh terlebih dahulu agar siswa mengetahui tentang cara melakukan *passing*, *stopping*, dan *dribbling* dengan benar serta mengetahui tata cara melakukan tes awal *passing*, *stopping*, dan *dribbling*.

Pelaksanaan pembelajaran dimulai pada pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB sesuai dengan jadwal kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran berlangsung selama enam minggu dengan jumlah pertemuan sebanyak 14 kali pertemuan. Dalam satu minggu terdapat 3 kali pertemuan, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Jumlah pertemuan latihan 3 kali seminggu ini telah diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 194) yang mengemukakan bahwa "...latihan sebaiknya dilakukan tiga kali dalam seminggu misalnya Senin, Rabu, Jum'at, dan diselingi dengan satu hari istirahat".

Setelah pembelajaran dilakukan selama 10 pertemuan, maka dilakukan tes akhir yang pelaksanaannya diadakan pada tanggal 15 Agustus 2014. Pelaksanaan tes akhir dilakukan pada jam 14.00-16.00 WIB seperti pada saat melakukan tes awal. Tujuan tes akhir adalah untuk mengetahui kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan yang berbeda dalam melakukan *passing*, *stopping*, dan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

B. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Satu pihak untuk melakukan uji tersebut, terlebih dahulu mencari persyaratan uji yaitu:

1. Menghitung skor rata-rata kelompok sampel dengan menggunakan rumus dari Sujana (2002, hlm. 67) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} : Skor rata-rata yang dicari
 $\sum X_i$: Jumlah skor yang di dapat
 n : Jumlah responden

2. Simpangan Baku

Langkah-langkah penghitungan dengan rumus :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Keterangan :

S : Simpangan baku yang dicari
 $\sum (X - \bar{X})^2$: Jumlah skor dikurangi rata-rata yang dikuadratkan
 $n - 1$: Jumlah sampel dikurangi satu

3. Pengujian Homogenitas

Rumus yang digunakan untuk menghitung homogenitas menurut Sudjana (2002, hlm. 250) adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}}$$

- Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis :

Tolak hipotesis (H_0) jika $F > F_{\alpha}$, dalam hal lain H_0 diterima.

- Batas kritis penolakan dan penerimaan hipotesis :

dk pembilang = $n-1 = 10-1=9$

dk penyebut = $n-1 = 10-1=9$

Dengan $\alpha = 0,05$.

4. Uji Normalitas Data

Data Normalitas digunakan melalui pendekatan uji lillifors (LO). Langkah-langkah pengujian normalitas dengan pendekatan uji lilifors adalah sebagai berikut :

- a. Menyusun data hasil pengamatan, yang dimulai dari nilai pengamatan yang paling kecil sampai nilai pengamatan yang paling besar (Xi).
- b. Tentukan rata-rata (mean) dan simpangan baku.

1. Nilai Rata-rata (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

2. Simpangan baku (S)

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

- c. Untuk semua nilai pengamatan dijadikan angka baku Z dengan pendekatan Z skor yaitu :

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

- d. Untuk tiap baku angka tersebut dengan bantuan tabel distribusi normal baku (tabel distribusi Z). kemudian hitung peluang dari masing-masing nilai Z (Fzi) dengan ketentuan : jika nilai Z negative, maka dalam menentukan Fzi-nya adalah 0,5 – luas distribusi Z pada tabel.
- e. Menentukan proporsi masing-masing nilai Z (Szi) dengan cara melihat kedudukan nilai Z pada nomor urut sampel yang kemudian dibagi dengan banyaknya sampel.
- f. Hitung selisih antara $F(z_i) - S(z_i)$ dan tentukan harga mutlak nya.

- g. Apabila harga mutlak yang paling besar diantara harga mutlak dari seluruh sampel yang ada dan berilah symbol L_o .
 - h. Dengan bantuan tabel nilai kritis L untuk uji lilifors, maka tentukan nilai L.
 - i. Bandingkan nilai L tersebut dengan nilai L_o untuk mengetahui diterima atau ditolak hipotesisnya, dengan kriteria :
 - Terima H_o jika $L_o < L_\alpha = \text{Normal}$
 - Tolak H_o jika $L_o > L_\alpha = \text{Tidak Normal}$
5. Bila data hasil pengujian berdistribusi normal, maka langkah pengujiannya menggunakan uji t dengan rumus:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{S \sqrt{1/n_1 + 1/n_2}}$$

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

Kriteria pengujiannya adalah :diterima hipotesis H_o , jika $t < t_{1-\alpha}$, dimana $t_{1-\alpha}$ di dapat dari daftar distribusi dengan dk $= (n_1+n_2-2)$ dan peluang $(1-\alpha)$. Untuk harga-harga t lainnya di tolak.

Keterangan :

$$\begin{aligned} S^2 &= \text{Simpangan baku gabungan} \\ n_1 &= \text{Jumlah sampel kelompok 1} \\ S_1^2 &= \text{Varians tes awal} \\ \bar{X}_1 &= \text{Skor rata-rata tes awal} \\ \bar{X}_2 &= \text{Skor rata-rata tesakhir} \\ S_2^2 &= \text{Varians tes akhir} \end{aligned}$$

Dengan kriteria pengujian adalah tolak hipotesis, jika $t \geq \alpha$. Untuk harga lainnya H_o diterima, distribusi t dengan tingkat kepercayaan 0,95 dan derajat kebebasan $(dk) = (n_1 + n_2 - 2)$.

C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Suhud, 2014

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKSIS TERHADAP HASIL PENGUASAAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nama Sekolah : SMK ANGKASA BANDUNG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Materi : Permainan dan Olahraga
 Sub : Permainan Olahraga Bola Besar (Sepakbola)
 Kelas/Semester : X / 1
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.

Indikator :

1. Kognitif
 - Cara melakukan *passing*.
 - Cara melakukan *stopping*.
 - Cara melakukan *dribbling*.
2. Psikomotor
 - Melakukan *passing*.
 - Melakukan *stopping*.
 - Melakukan *dribbling*.
3. Afektif
 - Bekerjasama dengan teman dalam mencetak skor (gol).
 - Disiplin menjaga gawang dan pergerakan lawan.
 - Menghargai kemampuan teman dan lawan dalam permainan sepakbola.

A. Tujuan Pembelajaran :

1. Kognitif
 - Siswa dapat menjelaskan cara melakukan *passing*.

Suhud, 2014

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKSIS TERHADAP HASIL PENGUASAAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Siswa dapat menjelaskan cara melakukan *stopping*.
 - Siswa dapat menjelaskan cara melakukan *dribbling*.
2. Psikomotor
 - Siswa dapat melakukan *passing*.
 - Siswa dapat melakukan *stopping*.
 - Siswa dapat melakukan *dribbling*.
 3. Afektif
 - Siswa dapat bekerjasama dengan teman dalam mencetak skor (gol).
 - Siswa dapat disiplin menjaga gawang dan pergerakan lawan.
 - Siswa dapat menghargai kemampuan teman dan lawan dalam permainan sepak bola.

B. Materi Pembelajaran

Materi pembelajarannya adalah *passing*, *stopping*, dan *dribbling*

1. *Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik.
2. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk

menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

3. Dribbling adalah menendang putus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang di pergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain yang terkenal oleh karena oleh karena kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.

C. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Taktis

D. Kegiatan Pembelajaran

Untuk lebih jelasnya program kegiatan pembelajaran dari pertemuan ke-1 sampai pertemuan ke-14 dapat dilihat dari tabel 3. 1.

E. Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Alat Pembelajaran :

- Peluit.
- Bola sepak.
- Lapangan sepakbola.
- Cones.

2. Sumber Pembelajaran :

- Sucipto. dkk. (2000). Sepakbola: Depdiknas
- Hendrayana, Yudi (2012). Perencanaan Pengajaran: Redpoint

F. Evaluasi

Untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang proses pembelajaran yang dilakukan dan tingkat pencapaian tujuan pembelajaran oleh siswa sehingga dapat diupayakan tindak lanjutnya. Serta untuk merangkum atau menata kembali bahan yang telah diajarkan atau yang telah dikuasai oleh siswa..

1. Bentuk : Tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*)
2. Alat Ukur : Tes keterampilan *passing-stopping* dan *dribbling*

H. Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Adapun prosedur analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah kesamaan dua rata-rata satu pihak atau uji t satu arah (Somantri dan Muhidin (2006, hlm. 298) yang lebih didahulukan satu pihak atau uji persyaratan analisis. Uji persyaratan analisis yang digunakan adalah uji normalitas dengan uji liliefors Sudjana (1992, hlm. 249) dan uji homogenitas menggunakan uji homogenitas *Barlett* (Somantri dan Muhidin, 2006, hlm. 295).