

**PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH SISWA
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 36
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Handoyo Pranyoto
1413051038**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTAK

PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 36 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Handoyo Pranyoto

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan menggunakan media terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Dengan populasi sebanyak 20 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok Model Latihan Berpasangan dan Perseorangan, pembagian kelompok berdasarkan *Ordinal Pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Model latihan menggunakan media perorangan Dapat meningkatkan tendangan jarak jauh secara signifikan ($t_{hitung} 3,336 > t_{tabel} 2,262$). Begitu pula latihan secara berpasangan menunjukkan peningkatan secara signifikan ($t_{hitung} 5,875 > t_{tabel} 2,262$) dan Uji perbandingan Dengan demikian $t_{hitung} 3,172 > t_{tabel} 2,262$. Berarti ada perbedaan nilai test akhir yang signifikan hasil tendangan jarak jauh pada kelompok latihan perorangan dan berpasangan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan perorangan dan kelompok berpasangan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung

Kesimpulan dari penulis ini adalah kedua model Latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola, tetapi model Latihan berpasangan memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan model Latihan perseorangan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Mode Latihan, Tendangan jarak jauh, Sepakbola.

**PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH SISWA
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 36
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

HANDOYO PRANYOTO

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi : **PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 36 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : Handoyo Pranyoto

Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051038

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

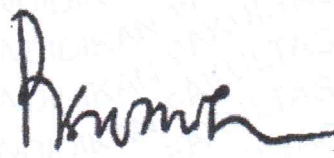
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 196012311988031018


Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP 195901171987031002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 2009121 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Herman Tarigan, M.Pd.**

Sekretaris : **Dr. Akor Sitepu, M.Pd.**

Penguji

Bukan Pembimbing : **Dr. Ade Jubaedi, M.Pd.**


.....

.....

.....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Juli 2021

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Handoyo Pranyoto

NPM : 1413051038

Tempat/ TanggalLahir : Bandar Lampung, 16 April 1993

Alamat : Desa Korpri Jaya, Kec. Sukarame, Bandar
Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Bandar Lampung”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 1 April 2019 Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hokum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 28 Juli 2021



Handoyo Pranyoto
NPM. 1413051038

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Handoyo Pranyoto, dilahirkan di Teluk Betung Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, pada tanggal 16 april 1993, anak terakhir dari enam bersaudara pasangan dari Bapak Abu mahmud (alm) dan Ibu Muryati. Tahun 2014 Penulis

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan FKIP Universitas Lampung melalui jalur (PMPAP) Pada Tahun 2014. 2017, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Jaga Raga Kecamatan Sukau Kabupaten Lampung Barat. Sebelum aktif dalam pengerjaan skripsi penulis melaksanakan kuliah kerjanya (KKN) selama 45 hari di desa Jaga Raga Kecamatan Sukau Kabupaten Lampung Barat, semasa KKN penulis juga melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Sukau Kecamatan Sukau Kabupaten Lampung Barat.

Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

*“Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak
kenal putus asa”*

(Handoyo Pranyoto)

*“Sesungguhnya Allah selalu bersama orang-orang yang
Sabar”*

(Al-Qur'an)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Ayah dan ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.

Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur pada Allah SWT. Karena limpahan kasih sayangNya yang terus mengalir kepada umat manusia, khususnya pada penulis, dalam bentuknya yang unik dan mengagumkan. Karena kuasanya pula karya tulis ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Shalawat serta salam semoga terlimpah kepada teladan kita Nabi Muhammad SAW. Juga pada keluarganya, sahabatnya, dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Sebagai manusia, tentunya tidak terlepas dari salah dan hilaf. Begitu juga penelitian yang ditulis pada karya tulis ini, didalamnya terdapat kesalahan baik yang disengaja maupun tidak sengaja, oleh karna itu, peneliti terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun dari siapapun, yang akan menjadi catatan dan perhatian untuk memperbaiki dan mengembangkannya agar mendekati kesempurnaan diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Karomani, M.Si. selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Drs. Akor Sitepu, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Unuversitas Lampung, sekaligus pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan masukannya agar penulis dapat menyelesaikan dengan baik skripsi ini.
5. Drs. Herman Tarigan, M.Pd, Selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan bagi penulis dapat menyelesaikan dengan baik skripsi ini.
6. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd , Selaku Penguji utama yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis.
7. Bapak Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Siswa-siswa Putera SMP Negeri 36 bandar Lampung yang telah berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Soudara kandungku Puji astuti, Dwi Margono, Budi Triono, Heni Oktavia, Weni Cahyani yang telah memberikan kasih sayang. Dan selalu memberikan motivasi terimakasih telah menjadi pembimbing yang baik dalam hidup
10. Bapak Abu Mahmud yang telah memberikan motivasi saran dan masukan selama ini dan tiadahenti mendoakan.
11. Seseorang yang selalu menemani, membantu dan memberi motivasi Ibu Muryati Terimakasih telah menjadi penyemangat yang tiada henti dalam menggapai gelar S1, dan juga selalu menjadi pendengar terbaik.

12. Rekan-rekan senasip dan seperjuangan mahasiswa program studi penjaskes S1 angkatan 2014, terimakasih atas kebersamaan dandukungan yang telah diberikan selama ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 28 juli 2021
Penulis



Handoyo Pranyoto
1413051038

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Ruang Lingkup Lapangan	7
H. Penjelasan Judul	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Olahraga	9
1. Faktor Yang Cenderung Mengurangi Ciri Kegembiraan	10
2. Olahraga Sebagai Perluasan Bermain	11
3. Olahraga Menuju Prestasi Melalui Pembelajaran	12
B. Ruang lingkup Olahraga	13
C. Konsep Pembinaan Menuju Prestasi Puncak (Golden Age)	16
D. Pola Pembinaan Olahraga Prestasi	19
E. Kualitas Prestasi Dan Ketrampilan Dengan Bentuk Teknik, Fisik Taktik, Dan Mental	23
F. Belajar Sesuai Sistem	25
G. Hakekat Pembelajaran Gerak	27
H. Ekstrakurikuler	29
I. Tendangan Jarak Jauh Pada Gerak Beomekanika	30
J. Tendangan Jarak Jauh Dalam Sepak Bola	34
K. Model Latihan Perorangan	36
L. Model Latihan Berpasangan	38
M. Pengertian Latihan	40
N. Perinsip-Prinsip Latihan	42
O. Kerangka Pikir	45
P. Hipotesis	46

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	48
B. Devinisi Oprasinal Variabel	50
C. Populasi Dan Sampel	51
D. Teknik Dan InstrumenPengumpulan Data Penelitian	52
E. Program Latihan	54
F. Teknik Analisis Data	56
1. Uji normalitas	56
2. Uji Homogenitas	58
3. Uji t-tes	58

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	61
1. Deskripsi Data	61
2. Hasil tes awal penelitian kelompok latatihan perorangan dan berpasangan	62
3. Hasil tes akhir penelitian kelompok latihan perorangan Dan berpasangan	62
4. Hasil penelitian pada kelompok latihan berpaasangan	65
5. Perbandingan hasil penelitian Pada kelompok latihan perorangan dan berpasangan	67
B. Analisis Data	68
1.Uji Prasarat	68
a. uji normalitas	68
b. uji homogenitas	69
2.Uji Hipotesis	70
C. Pembahasan	74

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	78
B. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA	80
-----------------------------	----

LAMPIRAN	82
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tes Awal Tendangan Jarak jauh	61
2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tes Akhir Tendangan Jarak jauh	62
3. Uji Normalitas	69
4. Uji Homogenitas	70

DAFTAR GAMBAR

Gamba	Halaman
1. Konsep Olahraga Heru Suranto	9
2. Konsef Pembinaan Prestasi puncak (golden Age)	16
3. Konsep Pembinaan	21
4. Pembinaan Dan Motivasi	23
5. Sudut Elevasi Tendangan Bola	31
6. Kaki Bagian Kiri	32
7. Tahap-Tahap Menendang menggunakan Kaki Kanan	33
8. Bagian kaki Yang Digunakan Menendang	35
9. Tendangan bola Jarak Jauh	35
10. Model latihan PeroranganMegggunakan Menggggunakan Dinding Dan Bola Gantung	37
11. Model Latihan Berpasangan Menggunakan Media simpai dan Ban	39
12. Hubungan Sebab Akibat Antara Model Latihan Menggunakan Media Perorangan Dan Berpasangan	49
13. Rancang Penelitian	49
14. Skema Pembagian Kelompok Dengan Cara Ordinal Pairing	50
15. Lapangan Pelaksanaan Tes Tendangan Jarak Jauh	53
16. Diagram Batang Tes Awal dan Akhir Skor Tendangan Jarak Jauh Kelompok Latihan Perorangan	63
17. Grafik Peningkatan Skor TendanganJarak Jauh Kelompok Perorangan	63
18. Diagram Batang Tes Awan Dan Akhir Skor Tendangan Jarak Jauh kelompok Berpasangan	65
19. Grafik Peningkatan Skor Tendangan Jarak Jauh Kelompok Latihan Berpasangan	66
20. Diagram Hasil Perbandingan hasil Tes Akhir Antara Kelompok Latihan Perorangan Dan Latihan Berpasangan	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penghitungan Validitas Instrumen	82
2. Perhitungan Reliabilitas Instrumen	83
3. Tes awal Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola	84
4. Ordinal pairing Kelompok Latiahn perorangan Dan Berpasangan	85
5. Tes akhir Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Kelompok Latihan Perorangan Dan Berpasangan	86
6. Data Tes Awal Kelompok Perorangan	87
7. Data Tes Awal Kelompok Berpasangan	88
8. Data Tes Akhir Kelompok Peroranga	89
9. Data Tes Akhir Kelompok Berpasangan	90
10. Uji Normalitas XI	91
11. Uji Normalitas X2	92
12. Uji Prasarat Homogenitas Tes Awal Dan Tes Akhir	93
13. Tabel Uji T Pengaruh (Efektivitas) Tendangan Jarak Jauh Kelompokperorangan	95
14. Tabel Uji T Pengaruh (Efektivitas) Tendangan Jarak Jauh Kelompok Berpasangan	97
15. Uji Beda Pengaruh	99
16. Tabel Uji T	101
17. Tabel r	102
18. Kerangka Kegiatan Penelitian	103
19. Surat Izin Penelitian	111
20. Surat Balasan Penelitian	112
21. Kartu Bimbingan	113

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah pada hakikatnya merupakan lembaga pendidikan yang bertugas untuk membantu mengembangkan seluruh potensi anak didiknya, membekalinya dengan ilmu pengetahuan, sikap dan keterampilan agar kelak dapat bermanfaat bagi bangsa dan negaranya serta mampu melanjutkan estafet pembangunan bangsa.

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional RI No. 20 Tahun 2003 menerangkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya. Pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia berbudi pekerti luhur, memiliki keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Untuk dapat merealisasikan tujuan pendidikan maka sekolah mengambil peranan penting dalam mengemban amanat tersebut. Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis

untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan pembentukan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan jasmani merupakan fase dari program pendidikan keseluruhan melalui pengalaman gerak memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran yaitu *psikomotor*, *kognitif*, dan *afektif*. Adapun materi pokok pendidikan jasmani itu sendiri diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu: (1) Teknik/ keterampilan dasar permainan dan olahraga, (2) Aktifitas pengembangan, (3) Uji diri/ senam, (4) Aktifitas ritmik, (5) Aquatik (aktifitas air), (6) Pendidikan luar kelas (*outdoor*).

Materi Pendidikan Jasmani pada Sekolah Menengah Pertama (SMP), untuk aspek keterampilan olahraga termasuk diantaranya mempraktikkan keterampilan permainan terkandung didalamnya. Permainan sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang . Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah hukumannya. Pada dasarnya permainan ini dimainkan membutuhkan reflek gerak yang baik.

Beberapa teknik dasar dasar sepakbola yang di pelajari pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani seperti menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), melempar ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Teknik dasar tersebut tidaklah dapat secara dilatih selama mata pelajaran pendidikan

Jasmani. Dengan terbatasnya alokasi waktu yaitu hanya 2 x 45 menit, maka untuk mempelajari teknik dasar yang lebih kompleks dalam permainan sepakbola diperlukan waktu pengembangan diri di luar jam pelajaran yang lebih dikenal dengan istilah siswa Ekstrakurikuler. Dalam siswa Ekstrakurikuler siswa akan lebih diajarkan mengenai teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Untuk itulah peneliti mengambil sampel penelitian siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler sepakbola, sehingga dapat diperbaiki teknik dasar yang memang belum dikuasai oleh siswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung, kemampuan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh masih rendah. Dalam hal ini dapat dilihat dari masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan jarak jauh . Kenyataan ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang tidak dapat menendang dengan benar ketika sedang melakukan tendangan jarak jauh sehingga bola yang ditendang tidak dapat melambung jauh..

Peneliti mengidentifikasi penyebab masih kurangnya kemampuan penguasaan gerak dasar menendang Tendangan jarak jauh adalah pada saat melihat pertandingan yang diikuti SMP Negeri 36 Bandar Lampung banyak terjadi kesalahan pada saat tendangan jarak jauh, untuk bola sampai ke depan dan ini merupakan faktor terpenting dalam permainan sepakbola. Serta model latihan yang digunakan masih kurang tepat, sekarang guru perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan model latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil tendangan yang kuat, akurat dalam bermain. Dengan penggunaan model latihan

yang tepat akan berpengaruh pula terhadap keberhasilan atau pencapaian dari tujuan pembelajaran itu sendiri, karena dengan model latihan yang sesuai maka tingkat keberhasilan pembelajaran gerak akan mudah dikuasai oleh siswa.

Untuk meningkatkan hasil kemampuan “tendangan jarak jauh” dapat dilatih dengan menggunakan “*Model latihan berpasangan menggunakan media*” dan “*Model latihan perorangan menggunakan media* “. Model latihan berpasangan dan perorangan ini disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan karakteristik siswa.

Dari kedua bentuk model latihan tersebut, masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga belum diketahui secara pasti bentuk model latihan mana yang lebih berpengaruh dan baik hasilnya terhadap peningkatan hasil Tendangan jarak jauh sepak bola. Oleh karena itu perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam, baik secara teoritis maupun praktik melalui eksperimen. Untuk mengetahui permasalahan tersebut, kedua bentuk model latihan tersebut di atas dapat diajarkan pada siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ” Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 36 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan penguasaan gerak teknik dasar Tendangan Jarak Jauh siswa masih rendah.
2. Sebagian siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Bandar Lampung kesulitan dalam mengontrol bola dalam permainan sepakbola.
3. Kurangnya antusias siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Bandar Lampung terhadap permainan sepakbola dan dalam melakukan tekniknya.
4. Proses latihan sepakbola siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Bandar Lampung, khususnya dalam melakukan tendangan, menembak, dan passing kurang didukung oleh sarana dan prasarana yang ada.
5. Pelatih/Guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses Latihan, khususnya teknik dalam permainan dan peraturan sepakbola.
6. Pada proses latihan hanya menggunakan metode latihan yang monoton, yaitu menggunakan metode demonstrasi dan ceramah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka penelitian ini terbatas pada “ Pengaruh Model latihan Menggunakan Media Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung ”

D. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah model latihan berpasangan menggunakan media berpengaruh

terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung?

2. Apakah model latihan perorangan menggunakan media berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung?
3. Manakah yang lebih baik antara model latihan berpasangan menggunakan media dengan model latihan perorangan menggunakan media terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh model latihan berpasangan menggunakan media terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh model latihan perorangan menggunakan media terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara model latihan berpasangan menggunakan media dan model latihan perorangan menggunakan media terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat bagi :

1. Peneliti

Melatih kemampuan dalam merencanakan dan melaksanakan model latihan tepat guna meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

2. Siswa putra ekstrakurikuler sepakbola.

Sebagai bahan acuan dalam pembelajaran tendangan jarak jauh sepakbola bagi siswa yang dijadikan objek penelitian.

3. Pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan pertimbangan dan bahan acuan dalam mengelola proses pembelajaran tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola.

4. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun kepelatihan olahraga prestasi, khususnya sepakbola baik disekolah maupun Universitas.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian ialah di Lapangan Sepakbola Golf Sukarame.
2. Objek penelitian yang diamati adalah hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola melalui model latihan menggunakan media terhadap kemampuan tendangan jarak jauh secara perorangan dan berpasangan.

3. Subjek yang diamati adalah siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

H. Penjelasan Judul

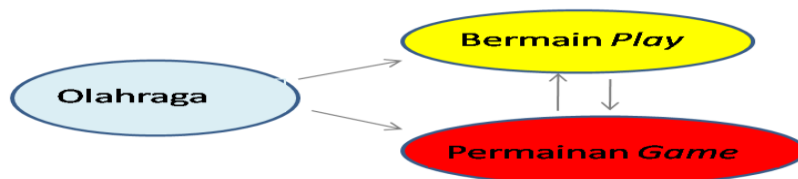
1. Model latihan menurut Harsono (1988:101) adalah proses sistimatis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang.
2. Menurut A. Sarumpaet, (1992:20) menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Masalah tendangan sendiri dalam permainan sepakbola itu sendiri sangat vital, karena tendangan adalah bagian yang terpenting,
3. Pengertian Ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:291) yaitu suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Olahraga

Apabila kita mempelajari sejarah perkembangan olahraga, maka konsep tentang olahraga tidak selalu sama dan sukar dipahami. Namun demikian, olahraga telah menjadi salah satu pembicaraan orang sehari-hari. Pada umumnya orang memiliki pengertian yang berbeda tentang olahraga walaupun mereka menganalisis bagian-bagian konsep tetapi tetap mengandung banyak kebingungan karena adanya perbedaan-perbedaan pendapat tersebut.

Mungkin aspek yang paling mengacaukan orang adalah hubungan antara konsep-konsep yang serupa. Kita ketahui bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu dari konsep-konsep yang mempunyai hubungan erat. Sekurangnya ada dua konsep lain yang tidak dapat dihindari hubungannya dengan olahraga, yang mempunyai sumbangan besar dalam membawa konsep olahraga ke arah focus yang lebih jelas.



Gambar 1. Konsep Olahraga, Suranto H (1991 : 3)

Menurut Herman Tarigan (2015:3), Permainan adalah bermain yang telah mempunyai bentuk atau peraturan-peraturan. Dengan demikian, kesemuanya itu tidak sederhana seperti nampaknya. Karna itu perlu adanya analisis tentang bermain, permainan dan olahraga sebelum kita dapat memulai menetapkan apa hakikat olahraga, dan bagaimana menentukan hubungan antara olahraga dengan konsep-konsep lain yang ada itu.

1. Faktor Yang Cenderung Mengurangi Ciri Kegembiraan Olahraga

Salah satu faktor yang menyebabkan olahraga dianggap sebagai itu suatu perluasan bermain karena dalam olahraga ada beberapa hal tertentu yang bertentangan dengan semangat murni bermain. Menurut Ahmadi (1984:105) bahwa kegiatan siswa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub.

Dalam olahraga Schimitz mengkatagorisasikan perbedaan-perbedaan ini sebagai tidak baik dan salah. Schimitz mengatakan bahwa mereka *membunuh semangat sebagai bermanin didalam olahraga* kemudian mreka menyatakan bahwa olahraga menjadi suatu yang kurang dapat memberikan kemungkinan-kemungkinan yang manusiawi.

Kita dapat setuju dengan sebagian dari evaluasinya, tetapi sedikit ragu apakah benar faktor-faktor ini merupakan hal yang salah dan dapat memberikan kemungkinan-kemungkinan yang manusiawi. Kita dapat setuju dengan sebagian dari evaluasinya, tetapi sedikit ragu apakah benar faktor-faktor ini dapat mematikan semangat bermain dalam olahraga.

Untuk mengatakan bahwa faktor-faktor ini merupakan hal yang salah dan dapat mengurangi makna olahraga sebagai suatu yang kurang mempunyai mengembangkan kemungkinan yang manusiawi.

Olahraga dapat berupa perluasan dari bermain karena faktor-faktor ini, tetap dalam hal-hal tertentu olahraga dapat sah dalam bentuknya sendiri-sendiri.

Yang disebut penggunaan salah oleh Schimitz adalah :

- a. Membesar-besarkan pentingnya kemenangan.
- b. Rasionalisasi teknik-teknik bila didorong oleh pengertian berlebihan tentang nilai daya guna.
- c. Hadirnya penonton.

Masing-masing dari penggunaan salah satu itu, atau faktor-faktor itu memerlukan analisis lebih jauh. Adalah benar bahwa unsur kompetisi didalam olahraga akan merangsang perhatian kearah kemenangan, sedangkan sebaliknya kemenangan dan kekalahan tidak nyata dalam bermain. Jadi ada semacam kekurangan langsung antara olahraga dan kemenangan. Tetapi pada umumnya bentuk-bentuk olahraga semacam itu tidak mengutamakan pentingnya suatu kemenangan secara berlebihan.

2. Olahraga sebagai Perluasan Bermain

Menurut Harsono (1998: 3) berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut

Harsono olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan (*gari scontinuum*), dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni.

3. Olahraga Menuju Prestasi Melalui Pembelajaran

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Depdiknas, 2006).

Kegiatan pembelajaran kelas siswa merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program siswa Ekstakurikuler, kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, nonformal, dan informal. Pelaksanaan pendidikan tidak lepas dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk merencanakan dan mengatur tujuan, isi dan bahan pengajaran guna tercapainya tujuan

pendidikan. Didalam KTSP disebutkan bahwa kegiatan pengetahuan, keterampilan dan juga sikap dikembangkan berdasarkan pemahaman yang akan membentuk kompetensi individual dengan membentuk karakter kemandiri.

Dengan kegiatan pembelajaran kelas siswa dapat menjadi siswa yang mempunyai bakat dan menjadikan siswa bisa berprestasi, membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa. Kegiatan siswa ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik disekolah maupun diluar sekolah bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan mengembangkan diri. Proses pengembangan diri ini dapat dilakukan dengan cara memperluas wawasan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

B. Ruang lingkup olahraga

1. Olahraga di sekolah

Olahraga yang dikembangkan di lembaga-lembaga pendidikan, di sekolah khususnya, adalah dalam rangka pelaksanaan pendidikan, sehingga pendidikan yang dilakukannya bukan pendidikan yang menyebelah.

Olahraga itu dilakukan, bukan saja karena olahraga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, melainkan olahraga itu sendiri adalah bagian integral dari pendidikan, kerena olahraga itu sendiri merupakan salah satu muka, salah satu sisi dari pendidikan. Kalau membicarakan pendidikan jasmani di sekolah maka tidak dapat kita mengesampingkan tujuan utama pendidikan pada umumnya, yaitu

membantu setiap anak agar dapat berkembang penuh dengan potensi masing-masing. Yang dimaksud potensi di sini, termasuk perkembangan keterampilan kognitif pada pemikiran anak tadi, belajar serta ide yang kreatif.

2. Olahraga dan pemuda

Pemuda adalah penerus cita-cita bangsa penentu masa depan. Ucapan itu berisikan suatu kebenaran dan kita harus insyaf dan sadar, kea rah manakah hendak kita bimbing pemuda masa depan juga berarti nasib nusa dan bangsa. Masa muda adalah masa perkembangan jasmaniah dan rohaniah. Jadi pada masa inilah anak itu harus belajar, harus menyesuaikan diri, harus dibentuk dalam berbagai lapangan. Pada masa inilah anak muda berlimpah-limpah tenaganya yang ingin disalurkan dalam perbuatan. Banyak kemungkinan yang terkandung dalam pemuda itu. Banyak cita-cita yang dapat diwujudkannya.

3. Olahraga dan masyarakat

Olahraga sungguh besar fungsi dan manfaatnya bagi masyarakat, karena olahraga memperluas hubungan sosial dan merupakan jembatan antara berbagai lapisan masyarakat. Disini jelas bahwa olahraga sangat sesuai dengan berbagai kebutuhan manusia dan masyarakat. Dengan melihat itu semua maka dimasa yang akan mendatang olahraga dapat dan harus dibuat berperan lebih menentukan dalam pengembangan serta integrasi social manusia yang lebih baik. Dengan melihat betapa pentingnya olahraga bagi masyarakat, maka di negara telah banyak upaya dilakukan antara lain:”

Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat". Usaha memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan salah satu usaha pokok dalam usaha pembinaan yang sehat, maka tumbuhlah kegiatan olahraga di lingkungan masyarakat sehingga berkembang menjadi gerakan olahraga nasional yang berkesinambungan.

a. Olahraga dan manfaat bagi individu dan masyarakat

Ada sementara orang yang berpendapat, bahwa olahraga hanya mendatangkan kelelahan, dan menilai olahraga sebagai hal yang tidak perlu bahkan merugikan, menghabiskan waktu belajar atau membuat anak bodoh, membuat orang menambah beban yang paling memperhatikan adalah anak yang melakukan olahraga tidak mempunyai masa depan. Hal itu semua adalah pandangan dari orang awam atau orang-orang yang sangat sempit pandangannya terhadap olahraga.

Olahraga mempunyai fungsi biologis, misalnya untuk menjaga kesehatan, memelihara sikap dan bentuk badan yang harmonis, memeberikan kecakapan dan ketangkasan gerak. Olahraga juga mempunyai fusngsi social, misalnya dapat dan mudah menyesuaikan diri dengan norma-norma yang ada. Rasa gotong royong dan mudah bergaul dengan lingkungannya.

b. Olahraga dan waktu senggang

Waktu senggang adalah waktu yang dapat diisi secara sekehendak oleh yang bersangkutan, maka waktu senggang dipergunakan, diisi dengan

kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh kepuasan yang bersangkutan, yang biasanya disebut sebagai kegiatan-kegiatan yang bersifat rekreatif dan kegiatannya disebut sebagai rekreasi.

C. Konsep Pembinaan Menuju Prestasi Puncak (Golden Age)

Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang. Kecanggihan dalam bidang pengukuran dan evaluasi dan ditemukannya instrumen yang dapat digunakan untuk meramal prestasi seseorang mendorong kita untuk bekerja secara efektif dalam mengidentifikasi dan memilih calon atlet berbakat.

Disadari bahwa upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain faktor internal seperti: fisik dan mental atlet dan faktor eksternal seperti: lingkungan alam dan peralatan.



Gambar 2. Konsep Pembinaan Prestasi Puncak (Golden Age)
(Sumber : Bompa, dalam MENPORA 1995)

Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kualitas atlet itu sendiri, dimana atlet yang berkualitas berarti memiliki potensi bawaan (bakat) yang sesuai

dengan tuntutan cabang olahraga dan siap dikembangkan untuk mencapai prestasi puncak.

1. Puncak Prestasi Fisik Dan Gerak

Pada usia dewasa ditandai dengan berhentinya pertumbuhan fisik. Terjadinya perubahan ukuran fisik tidak lagi kearah memanjang, melainkan hanya membesar atau mengecil yang berkaitan dengan bertambah atau menyusutnya jaringan otot atau lemak. Bertambah atau menyusutnya jaringan otot dan lemak dipengaruhi oleh faktor gizi, latihan fisik yang dilakukan, serta faktor-faktor yang sehubungan. Yaitu ukuran fisik, kemampuan dan keterampilan gerak pada masa usia dewasa pada setiap individu menjadi sangat bervariasi. Dalam hal-hal tersebut antara laki-laki dengan perempuan perbedaan juga sangat jelas, laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih besar, kemampuan fisiknya lebih baik, dan geraknya lebih terampil.

Walaupun ada juga yang bisa mencapai prestasi puncak pada usia lebih muda atau lebih tua dari umur tersebut pada cabang-cabang tertentu. Kekuatan maksimal baik pria maupun wanita umumnya dicapai pada usia kurang lebih 25 tahun. Tetapi pada pria ada yang sudah mencapai kekuatan maksimal tersebut pada usia 21 tahun. Daya tahan fisik maksimal umumnya dicapai sesudah usia pencapaian kekuatan maksimal.

2. Penurunan Kemampuan Proses Menua

Pertambahan usia berpengaruh terhadap kualitas fungsi organ-organ tubuh. Setelah dicapai kualitas, akan dalam beberapa waktu dan kemudian akan

mengalami penurunan kualitas, yang berakibat menurunkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak. Penurunan kualitas tersebut diakibatkan oleh terjadinya penyusutan jaringan-jaringan tubuh.

Yaitu jaringan-jaringan otot, syaraf, dan organ-organ tubuh lainnya.

Penurunan kualitas fungsi-fungsi fisiologis dan neurologis umumnya terjadi setelah usia \pm 30 tahun dengan irama penurunan yang berbeda-beda pada setiap individu. Penurunan mulai lebih cepat setelah memasuki usia dewasa muda dan menurun tajam menjelang memasuki usia tua, Mutualitas fungsi-fungsi yang mengalami penurunan antara lain:

- a. Integritas sistem saraf, yang berkaitan menurunnya kualitas koordinasi gerak.
- b. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak
- c. Kepekaan kinestetik atau rasa gerak
- d. Adaptasi kardiorespiratori pada saat melakukan aktivitas dan saat istirahat.
- e. Kepekaan panca indera
- f. Daya kontraksi dan elastisitas otot
- g. Fleksibilitas persendian
- h. Kemasifan tulang.

3. Aktivitas Fisik Bagi Orang Dewasa Dan Usia Tua

Aktivitas latihan fisik diperlukan bagi orang dewasa dan usia tua, manfaatnya mula-mula untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak sampai tingkat maksimal. Kemudian untuk

mempertahkannya selama mungkin dan untuk memperlambat proses penurunannya, kita harus meningkatkan kemampuan sampai mencapai kemampuan maksimal intensitas latihan lebih tinggi dibanding untuk tujuan memperlambat penurunan kemampuan.

Dengan demikian program latihan fisik untuk orang dewasa dan usia tua sebaiknya dengan intensitas yang bersifat meningkat, konstan, kemudian menurun bertahap. Bagi individu yang tidak untuk mencapai prestasi dibidang olahraga tertentu atau hanya untuk meningkatkan, mempertahankan kondisi fisik dan keterampilan gerak umum.

Beberapa aktivitas olahraga yang baik untuk dilakukan adalah yang bisa merangsang fungsi organ-organ tubuh secara menyeluruh dan berimbang. Yaitu antara lain seperti senam (kalestenik), senam kesegaran jasmani, senam jantung, senam pernafasan, jalan, lari (joging), bersepeda, dan berenang. Untuk tujuan meningkatkan kemampuan, melakukan latihan kemampuan, dan perlu latihan sedikit duakali seminggu. Bagi individu yang ingin mencapai prestasi olahraga yang tinggi perlu melakukan latihan fisik dan gerak sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni, dengan intensitas yang cukup tinggi sekurang-kurangnya tiga kali setiap minggu.

D. Pola Pembinaan Olahraga Prestasi

Pembinaan Olahraga (KONI, 1998:5) adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna danberhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.Pada pola pembinaan ada dua aspek yang harus diperhatikan, dan

yang pertama adalah latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan Pola Pembinaan berdasar pertumbuhan dan perkembangan anak meliputi :

- a. Latihan dari cabang olahraga dari spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
- b. Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, keleturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh.
- c. Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat ketrampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
- d. Pengembangan penguasaan ketrampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
- e. Prinsip perkembangan penguasaan teknik dan ketrampilan harus didasarkan pada fakta bahwa semuanya ada saling ketergantungan satu sama lain antara semua organ, sistem tubuh manusia dan antara dengan faktor psikologis.
- f. Latihan khusus untuk suatu cabang olahraga yang mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.
- g. Spesialisasi adalah salah satu komponen yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak – anak (pemula) sampai pada tingkat antarunasamapai remaja.

Pola pembinaan dengan menggunakan sistem bertahap. Keterampilan gerak dapat mulai diperbaiki dari gerakan yang besar sampai gerakan yang sulit terpadu, kecenderungan perkembangan dari yang sederhana menuju perkembangan yang kompleks dan dari perkembangan yang kasar sampai halus.

Dari kegiatan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain agar dapat dihasilkan bibit-bibit pemain yang berprestasi secara profesional. Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah kejuaraan yang bergengsi.

Perlu digunakannya (Kamiso, 1998 :18), system piramida yang komponen – komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi.



Gambar 3. Konsep Pembinaan (Kamiso, 1998 :18)

Apabila salah satu komponen terpenting tersebut, tidak dilaksanakan dengan benar maka tidak akan dihasilkan atlet andalan yang berkualitas dan

berprestasi. Oleh karena itu untuk menghasilkan atlet yang berkualitas, perlu diadakannya pemasslan olahraga, sehingga kemudian seorang pelatih akan mengetahui serta dapat menilai mana atlet potensial dan berbakat untuk dimasukan pada tahap pembibitan.

Tahap prestasi akan berada pada tahap selanjutnya dimana pelatih telah memiliki program latihan untuk meningkatkan prestasi, sehingga dengan berjalanya tahapan- tahapan tersebut diharapkan dapat mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dan berprestasi. Sedangkan tahapan berikutnya adalah tahapan evaluasi dimana seorang pelatih mengadakan evaluasi untuk menganalisa dan menilai kinerja atlet dan tim secara keseluruhan, sesaat setelah pertandingan maupun pasca kejuaraan atau kompetisi berakhir.

Hal tersebut sangat diperlukan guna melihat kekurangan dan kelebihan atlet maupun tim secara lengkap dan terperinci, sehingga setelah evaluasi dilakukan, mereka (atlet) mengerti kesalahan masing-masing, dan diharapkan dapat diperbaiki sedini mungkin, agar tercipta prestasi yang lebih baik dari sebelumnya untuk atlet maupun tim. Atlet dan tim yang berprestasi dan berkualitas tinggi harus melakukan ketiga komponen tersebut secara berkelanjutan, dengan pengawasan ketat dari pelatih.

Apabila terdapat atlet yang sudah sampai di masa puncaknya atau masa keemasannya karena faktor usia, maka perlu diadakannya regenerasi atlet. Dimana yang muda menggantikan atlet yang telah uzur, tentunya dengan kualitas yang harus lebih baik. Apabila kesalahan dapat diminimalisir dan

ditekan, serta komponen – komponen tersebut dijalankan sebagai man mestinya, maka akan didapatkan atlet yang berkualitas dan berprestasi.

E. Kualitas Prestasi dan Keterampilan Dengan Bentuk Teknik, Fisik, Taktik Dan Mental

Pembinaan Prestasi adalah mengorganisasikan atau cara mencapai suatu tujuan, teori atau spekulasi terhadap suatu prestasi. Prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek melatih seutuhnya mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan taktik, keterampilan teknik dan kemampuan mental (Rusli Lutan, 2001:32).

Menurut Harsono (1988:24) Tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai keberhasilan ada empat aspek utama yang harus dilatih secara seksama yaitu :



Gambar 4. Pembinaan dan Motivasi (Tarigan:2015)

- a. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik

yang baik tidak akan dapat mengikuti latihan, apalagi pertandingan dengan sempurna.

- b. Latihan teknik bertujuan untuk memperdalam penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, mengumpan dalam bolavoli, smash, menarik busur, teknik start, lari dan sebagainya. Penguasaan ketrampilan dari teknik dasar amatlah penting.
- c. Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.
- d. Latihan mental sama penting dengan ketiga tersebut di atas. Sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila dalam situasi stress, percaya diri, kejujuran, kerjasama, serta sifat-sifat positif lainnya.

Keempat aspek tersebut diatas harus diajarkan secara serempak dan tidak satupun boleh diabaikan. Keempat aspek tersebut juga harus dilatih dengan

metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin sehingga memungkinkan tercapainya peningkatan prestasi yang diinginkan.

F. Belajar Sesuai Sistem

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana, 1991:5). Menurut Thorndike dalam Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (*respons*). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

a. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas Pendidikan Jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

b. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan berulang-

ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik.

Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

c. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulang pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada Pendidikan Jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan belajar adalah suatu perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi. Perubahan itu berupa

pengusaan, sikap dan cara berpikir yang bersifat menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar. Kondisi internal belajar dengan eksternal belajar yang bersifat interaktif, sehingga perlu pengaturan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan fase-fase belajar dan hasil belajar yang dikehendaki.

G. Hakekat Pembelajaran Gerak

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak yang baik diperoleh melalui proses belajar dengan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Menurut Tarigan (2010:15) bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh.

Kemudian menurut Schmidt dalam Lutan (1988:102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Yang dipelajari dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang siswa berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan pada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Dalam proses belajar gerak ada 3 tahap yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan

belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya.

Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan maka tidak akan mencapai suatu keberhasilan dari tujuan yang ingin dicapai. Lutan (1988:305) mengemukakan bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa

terganggu oleh kegiatan lainnya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan suatu perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

H. Ektrakurikuler

Jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, nonformal, dan informal.

Pelaksanaan pendidikan tidak lepas dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk merencanakan dan mengatur tujuan, isi dan bahan pengajaran guna tercapainya tujuan pendidikan. Di dalam KTSP disebutkan bahwa pengetahuan, keterampilan, dan sikap dikembangkan berdasarkan pemahaman yang akan membentuk kompetensi individual.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler, kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik disekolah maupun diluar sekolah bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan mengembangkan diri. Proses pengembangan diri ini dapat dilakukan dengan cara memperluas wawasan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:291) yaitu suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya dihadirkan di sekolah adalah bentuk kegiatan yang masih berhubungan dengan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. (Depdiknas, 2006).

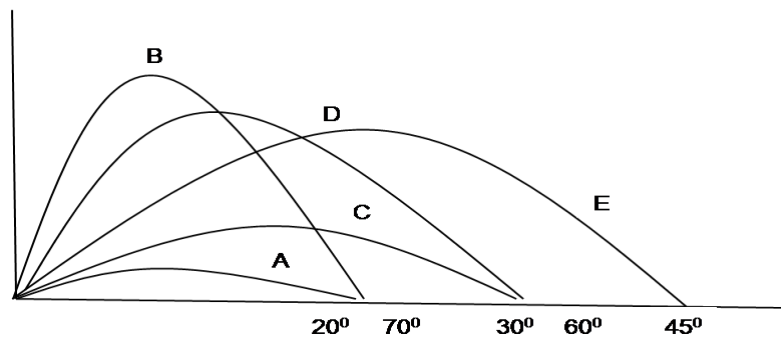
I. Tendangan Jarak Jauh Pada Gerak Beomekanika

Pengertian tendangan dalam penelitian ini adalah memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam melalui *passing* melambung sejauh-jauhnya. Tendangan jarak jauh menurut Sucipto, (2000:21) pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam. Pengukuran dimulai dari titik tendang sampai bola jatuh menyentuh permukaan lapangan.

Bola menyusur tanah dianggap tidak sah sehingga tendangan bola harus lambung atau melayang dengan memperhatikan sudut elevasi 45° . Seperti dikemukakan Soedarminto dalam Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or (2013:31) “ada suatu pola hubungan antara sudut elevasi, jarak vertikal, dan jarak horizontal dari lintasan geraknya. Dalam gambar 9 terlihat bahwa lintasan A dan B merupakan jarak horizontal yang paling kecil dan meskipun jarak horizontalnya sama, jarak vertikalnya sangat berbeda. Sudut elevasi A

merupakan penyiku dari sudut untuk elevasi B. Sudut elevasi untuk A adalah 20° dan sudut elevasi untuk B adalah 70° .

Demikian juga untuk C dan D, sudut untuk C adalah 60° dan untuk D adalah 30° . Dua sudut elevasi yang saling merupakan penyiku satu sama lain akan menghasilkan jarak horizontal yang sama, tetapi jarak vertikal dari sudut yang lebih besar akan selalu lebih besar. Hubungan itu sedemikian rupa sehingga makin besar perbedaan antara dua sudut itu, makin besar pula perbedaan titik-titik tertinggi dari lintasan gerakannya. Pada lintasan E sudut elevasi adalah 45° , ialah sudut dimana komponen vertikal sama dengan komponen horizontal. Dengan sudut elevasi 45° akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal maksimal. Oleh karenanya, secara teoritis merupakan sudut optimal untuk menghasilkan jarak horizontal terbesar”.



Gambar: 5. Sudut elevasi tendangan bola

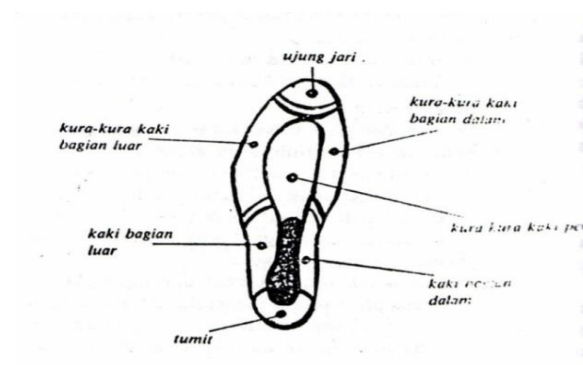
1. Teknik Dasar Tendangan Dalam Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Menurut Sukatamsi, (1984:44) seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, maka pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik dan kesebelasan yang baik adalah

suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang dengan baik.

Menurut Sukatamsi, (1984:48) berdasarkan kegunaan atau manfaat dari tendangan ada beberapa macam, antara lain: (a) untuk memberi umpan pada teman, (b) untuk menembakkan bola ke arah gawang, untuk membuat gol kemenangan, (c) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan, biasa dilakukan pemain belakang, (d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan, khususnya tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman.

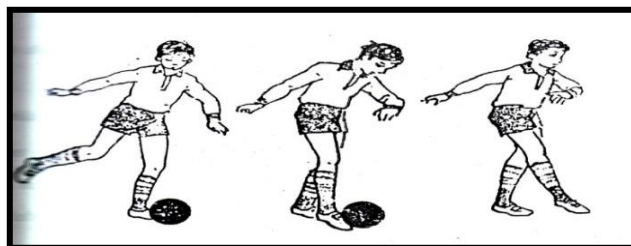
Berdasarkan gambar kaki yang digunakan untuk menendang bola, terdapat macam-macam tendangan, yaitu: (a) tendangan kaki bagian dalam, (b) tendangan kura-kura kaki bagian dalam, (c) tendangan kura-kura kaki bagian luar, (d) tendangan kura-kura kaki penuh, (e) tendangan ujung kaki, (f) tendangan dengan tumit. (lihat gambar 2).



Gambar 6
Kaki Bagian Kiri
Sumber: Sukatamsi (1984:47)

Urutan menendang bola dengan kaki bagian dalam depan menurut Sukatamsi, (1984:117) lebih lanjut dapat digunakan sebagai berikut :

- a. Letakkan kaki tumpu: (1) kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola kurang lebih 25 cm – 30 cm, (2) arah kaki tumpu membuat sudut kurang lebih 40^0 dengan garis lurus arah bola (garis di belakang bola).
- b. Kaki yang menendang: (1) kaki yang menendang bola di angkat ke belakang kemudian di ayunkan ke depan kearah sasaran, (2) hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola, (3) gerakan kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak lanjut ke depan).
- c. Sikap badan: (1) pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan, (2) pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke depan, (3) kedua tangan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- d. Pandangan mata pada waktu menendang bola, mata melihat pada bola dan kearah sasaran.
- e. Bagian yang di tendang tepat di tengah-tengah bola, bola akan bergerak ke depan.



Gambar 7.
Tahap-tahapan menendang bola dengan kaki sebelah kanan
Sumber: Sukatamsi, (1984: 118)

J. Tendangan Jarak Jauh Dalam Sepakbola

Menurut A. Sarumpaet, (1992:20) menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki . Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Masalah tendangan sendiri dalam permainan sepakbola itu sendiri sangat vital, karena tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepakbola yang dapat menendang dengan baik maka akan menjadi pemain yang baik pula.

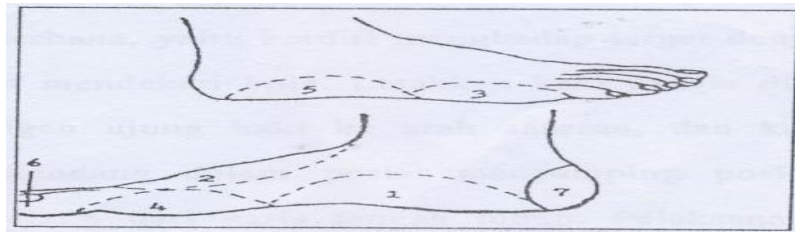
Menurut Sukatamsi (1984:48) mengatakan bahwa menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, tendangan kearah gawang (*shooting*), tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan dan tendangan khusus, misalnya tendangan bebas (*free kick*), tendangan pinalti (*penalty kick*), tendangan sudut (*corner kick*), dan lain-lain.

Selain itu, menendang bola sendiri dibagi bermacam-macam cara yaitu: 1) tendangan dengan kaki bagian dalam (*inside foot*), 2) tendangan dengan kura-kura kaki (*instep foot*), 3) tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam (*inside instep foot*), 4) tendangan dengan kura-kura kaki bagian luar (*out side foot*).

Pada penelitian ini akan diteliti khusus mengenai tendangan bola dengan menggunakan kaki kura-kura bagian dalam (*inside instep foot*). Cara melakukan teknik menendang bola dengan kaki kura-kura bagian dalam (*inside instep foot*) adalah awalan sedikit serong kaki tumpu diletakkan

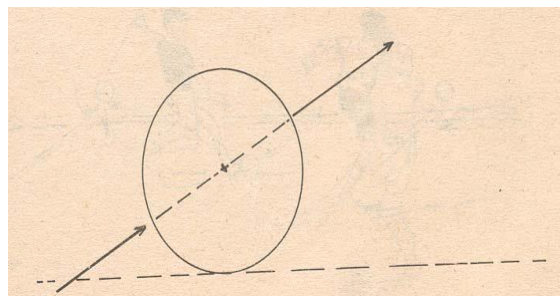
disamping belakang bola menghadap serong kaki tumpu dengan diletakkan disamping belakang bola, jari-jari kaki menghadap serong dengan lutut sedikit ditekuk.

Kaki sayap diayunkan dari belakang ke depan membentuk suatu lengkungan. Persentuhan kaki pada bola dengan punggung kaki sebelah dalam. Bola disepak pada bagian bawah titik pusatnya, sedang badan sedikit condong ke belakang.



Gambar 8
Bagian kaki yang digunakan menendang
Sumber : Sukatamsi, (1984 : 47)

Dalam penelitian ini yang akan digunakan adalah teknik tendangan bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam depan sering digunakan dalam permainan sepakbola, karena bola yang ditendang akan dapat lebih terarah menuju sasaran..



Gambar 9.
Tendangan Bola Jarak Jauh

K. Model Latihan Perorangan

Latihan secara perorangan tampak pada perilaku atau kegiatan guru dalam mengajar yang menitikberatkan pada pemberian bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing siswa secara individu. Susunan suatu tujuan belajar didesain untuk belajar mandiri harus disesuaikan dengan karakteristik individual dan kebutuhan tiap siswa. Guru dapat melakukan variasi, bimbingan, dan menggunakan media pembelajaran dalam rangka memberikan sentuhan kebutuhan individual.

Syaiful Sagala (2012:185) mengungkapkan pada model latihan secara individual, guru memberikan bantuan belajar kepada masing-masing pribadi siswa sesuai mata pelajaran yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan. Guru akan memberikan kesempatan dan keleluasaan kepada masing-masing individu siswa untuk dapat belajar sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki siswanya.

Kemudian menurut Achmad Paturusi (2012:125) model latihan individu dikembangkan berdasarkan konsep belajar yang berpusat pada siswa, dan kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Siswa memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan masing-masing.

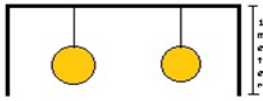
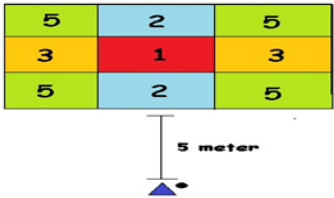
Posisi guru dalam pembelajaran individual membantu siswa dalam membelajarkan siswa, membantu merencanakan kegiatan belajar siswa sesuai dengan kemampuan dan daya dukung yang dimiliki siswa.

Selain itu peran guru selanjutnya adalah sebagai penasehat atau pembimbing belajar, membantu siswa untuk mengadakan penilaian belajar dan kemajuan

yang telah dicapainya. Guru mengorganisasikan kegiatan belajar yaitu mengatur dan memonitor kegiatan belajar siswa sejak awal sampai akhir schedul yang disepakati.

Mengenai pelaksanaan model latihan perorangan dalam latihan dapat dijelaskan seperti pada berikut ini:

Model Latihan Perorangan menggunakan media bola gantung dan dinding

No	Gambar	Keterangan Gambar
1	<p style="text-align: center;">“ Model Latihan perorangan dengan media Bola Gantung”</p> 	<p>Siswa melakukan tendangan ke bola yang sudah digantung dan latihan ini melatih untuk ketepatan kaki menyentuh bola pada saat melakukan tendangan. Dan setiap siswa diberi waktu 1 menit.</p>
2	<p style="text-align: center;">“Model Latihan perorangan dengan media dinding yang diberi Target Angka”</p> 	<p>Siswa melakukan tendangan menggunakan bola yang sudah diberikan jarak tendangan 5 meter dan ditargetkan bola ke dinding yang sudah diberi angka dan latihan ini melatih untuk ketepatan bola pada saat melakukan tendangan. Dan setiap siswa diberi 30 detik.</p>

Dengan model latihan perorangan memiliki keuntungan antara lain meningkatkan kekuatan dan ketepatan tendangan memperoleh tendangan yang akurat. Kelemahannya antara lain siswa cepat lelah, gerak dasar yang jelek dan lambat mengakibatkan tendangan tidak tepat dan sasaran gerakan yang diinginkan tidak tercapai. Ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini

mempunyai manfaat dalam permainan sepakbola yaitu siswa dapat memahami secara jelas gerak dasar, maksud dan tujuan tendangan jarakjauh dalam permainan sepakbola.

L. Model Latihan Berpasangan

Menurut Spencer Kagen (1993) model latihan berpasangan adalah model latihan yang juga untuk melatih rasa sosial siswa, kerja sama dan kemampuan memberi penilaian. Pemilihan model pembelajaran berpasangan juga disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan dan karakteristik siswa, sehingga dengan model latihan berpasangan ini diharapkan dapat memudahkan siswa dalam menguasai materi yang diberikan.

Berikut ini kelebihan dan kekurangan dari model latihan berpasangan:

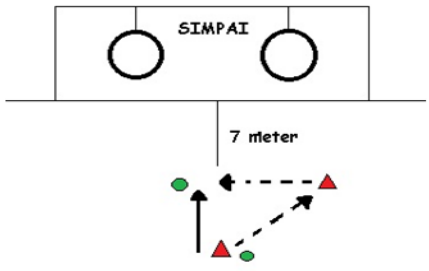
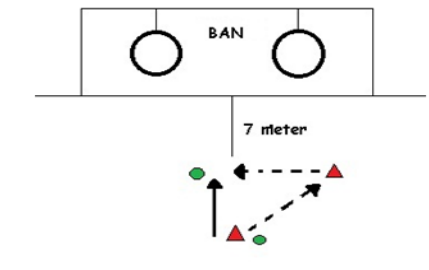
1. Kelebihan :

- a. Dipandu belajar melalui bantuan rekan
- b. Menciptakan saling kerjasama di antara siswa
- c. Meningkatkan pemahaman konsep atau proses
- d. Melatih berkomunikasi

2. Kekurangan :

- a. Memerlukan banyak waktu
- b. Memerlukan pemahaman yang tinggi terhadap konsep untuk menjadi pelatih.

Mengenai model latihan berpasangan dalam usaha meningkatkan tendangan jarak jauh yang akurat seperti berikut ini :

No	Gambar	Keterangan Gambar
1	<p style="text-align: center;">“Model Latihan Berpasangan dengan media Simpai”</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di titik pertama dan menguasai bola 2. Siswa memberi passing (operan) ke teman kedua. 3. Kemudian siswa yang melakukan passing berlari ke titik selanjutnya untuk melakukan tendangan yang akan diberi operan kembali dari teman yang ke dua. 4. Setelah menerima passing ke dua, bola yang sedang bergerak. 5. Lalu ditendang ke target simpai yang sudah digantung.
2	<p style="text-align: center;">“Model Latihan Berpasangan dengan media Ban”</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di titik pertama dan menguasai bola 2. Siswa memberi passing (operan) ke teman kedua. 3. Kemudian siswa yang melakukan passing berlari ke titik selanjutnya untuk melakukan tendangan yang akan diberi operan kembali dari teman yang ke dua. 4. Setelah menerima passing ke dua, bola yang sedang bergerak. 5. Lalu ditendang ke target Ban yang sudah digantung.

Berdasarkan bentuk gerakannya latihan ini mempunyai keuntungan antara lain meningkatkan keterampilan gerak dasar tendangan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan meningkatkan ketepatan mengarahkan bola pada sasaran serta lebih mudah mengkoordinasikan gerakan tendangan jarak jauh.

Ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat dalam permainan sepakbola yaitu siswa dapat secara cepat memahami gerak dasar

tendangan yang tepat dan baik dalam permainan sehingga siswa lebih antisipasi untuk melakukan gerakan selanjutnya dalam memberikan umpan kepada rekan setim nya.

M. Pengertian Latihan

Menurut Harsono (1988:101) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya. Menurut Russel R. Pate dkk (1993:317) latihan atau training adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga.

Suatu latihan dapat efisien dan efektif bila pola-pola atau bentuk-bentuk latihannya disusun dengan baik, sesuai dengan tingkat kebutuhan atau kelemahan dari masing-masing siswa, sehingga siswa akan merasakan bahwa latihan yang baru dilaksanakan benar-benar bermanfaat untuk dirinya.

Tentu saja sebelum pelatih terjun kelapangan, hendaknya sudah menyusun konsep, pola-pola apa saja yang akan diberikan dalam proses pelatihannya. Disamping memberi materi latihan yang bermanfaat perhatikan juga prinsip-prinsip latihan yaitu sistematis, dilakukan berulang-ulang yang makin lama makin menambah jumlah beban latihannya.

Tujuan latihan menurut Harsono (1988:99) adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasi agar semakin maksimal. Selanjutnya

Harsono (1988:100) menjelaskan ada empat aspek latihan yang dilatih secara seksama yaitu:

1. Latihan fisik (*Physical training*)

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima.

2. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada atau mempelajari teknik baru.

3. Latihan taktik (*Tactical Training*)

Latihan untuk menumbuhkembangkan interpretasi atau daya tafsir siswa. Teknik-teknik gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna. Dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental (*Psychological Training*)

Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental siswa, terutama bila siswa berada dalam posisi dan situasi stres yang kompleks. Tanpa memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi kondisi tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas maka latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai penguasaan

keterampilan gerak dasar yang optimal melalui proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya yang memberikan pengaruh sendiri pada daya latihannya sendiri.

N. Prinsip-Prinsip Latihan

Selain memperhatikan aspek-aspek latihan, maka perlu memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan, dengan memahami prinsip-prinsip dasar latihan diharapkan kegiatan latihan menjadi lebih bermanfaat dan jelas arah tujuannya. Ada beberapa prinsip latihan, Harsono (1988: 102) mengemukakan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang paling mendasar dari proses berlatih, beban yang diberikan harus cukup berat dan diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas latihan yang cukup tinggi, penambahan beban latihan harus dilaksanakan secara teratur. Peningkatan beban latihan yang terus menerus diistilahkan dengan progresifover loading, satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem latihan ini adalah jangan memberikan beban yang terlalu berat. Jadi selama beban kerja dan tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu menekan, inilah makna sesungguhnya dari beban lebih atau overload.

b. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral development didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpedensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia dan antara proses-proses faaliah dengan psikologi.

Harsono (1988:109). Dasar perkembangan multilateral, terutama perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan keterampilan yang sempurna dari cabang olahraga. Metode latihan demikian merupakan pedoman dan dasar menuju spesialisasi dalam suatu cabang olahraga.

c. Prinsip Spesialisasi

Apapun cabang olahraga yang ditekuni, tujuan serta motif atlet adalah untuk melakukan spesialisasi pada cabang olahraga tersebut, oleh karena hanya dengan spesialisasi atlet akan memperoleh sukses yang menonjol prestasinya.

d. Prinsip Intensitas Latihan

Banyak atlet yang enggan berlatih atau melakukan latihan yang berat yang melebihi batas rangsangannya, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti dikemukakan Karvonen dalam Harsono (1988:115) bahwa: (a) Rasa ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal yang akan menimbulkan cedera, (b) Kurangnya motivasi, (c) Karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan sebenarnya atau ada kemungkinan karena kurangnya keberanian pelatih bertindak tegas kepada atlet.

Peserta didik harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih (*overload principle*) yang secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa *Training Effect* (Dampak/ Manfaat latihan).

e. Kualitas Latihan

Yang lebih penting daripada intensitas latihan, adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet, setiap latihan haruslah berisi aturan-aturan yang bermanfaat dan yang lebih jelas arah serta tujuan dari latihan. Atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna bagi dirinya, dan bahwa hari itu atlet telah belajar hal yang baru, kalau bukan bidang fisik, teknik atau taktik, dari segi mental atlet telah mendapatkan pengalaman baru yang dirasakan sebagai suatu yang penting dan berguna baginya.

f. Prinsip Variasi dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan benar-benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga bagi dan yang dikhawatirkan adalah akan muncul kebosan untuk berlatih. Untuk mencegah kebosanan hendaknya diterapkan variasi-variasi latihan dimana dibutuhkan kreatifitas pelatih misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang lintas alam dan sebagainya. Variasi latihan dapat dari sifat latihan, lingkungan, grup dan waktu latihan.

g. Prinsip Lama Latihan

Seringnya terjadi kekeliruan dalam latihan yaitu kurangnya penambahan latihan yang sering kali hanya menekankan pada lamanya latihan, waktu latihan sebaiknya adalah singkat akan tetapi berisi dan penuh dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat yang menunjang kegiatan prestasi yang diharapkan sehingga dalam melakukan latihan tidak dipandang sia-sia karena waktu latihan yang berlangsung lama dan melelahkan tetapi hendaknya adalah pemanfaatan waktu sebaik-baiknya.

O. Kerangka Berpikir

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis. Dalam mempelajari gerak keterampilan olahraga, anak akan berusaha untuk mengerti gerakan yang akan di pelajari, selanjutnya memberi perintah pada otot-otot tubuhnya untuk mewujudkan dalam gerakan yang sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Dengan demikian belajar keterampilan gerak merupakan proses yang berbentuk kegiatan mengamati, menirukan, berulang-ulang menerapkan pola gerak-gerak tertentu pada situasi yang dihadapi, dan juga dalam bentuk kegiatan-kegiatan menciptakan pola gerak baru untuk tujuan tertentu. menjadi jelas bahwa tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan itu dapat ditafsirkan dalam perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga.

Selain perubahan yang bersifat psikomotor perubahan itu juga bersifat kognitif dan afektif, karena selain itu berlatih pola gerak, adapun belajar memahami konsep dan peraturannya serta nilai-nilai yang terkandung di dalam cabang olahraga tersebut.

Maka dapat diketahui bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik terlebih dahulu menguasai beberapa keterampilan sepakbola, keterampilan taktis serta memiliki kebugaran jasmani yang baik.

P. Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yaitu “hupo” (sementara) dan “thesis” (pernyataan atau teori) karena merupakan pernyataan sementara yang masih lemah keberadaannya, hipotesis dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Selanjutnya Suharsimi Arikunto (2010:110) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_{o1} : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan berpasangan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung

H_{a1} : Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan berpasangan

terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa siswa
Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung

Ho₂: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model latihan perorangan
terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler
di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

Ha₂: Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan perorangan terhadap
kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler di SMP
Negeri 36 Bandar Lampung.

Ho₃: Model latihan berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan
dibandingkan model latihan perorangan terhadap peningkatan
kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler di SMP
Negeri 36 Bandar Lampung.

Ha₃: Model latihan berpasangan tidak memiliki pengaruh yang lebih
signifikan dibandingkan model latihan perorangan terhadap
peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa
Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Menurut Arikunto (2010:3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komparatif atau eksperimen semu, karena didalam kedua perlakuan ini tidak ada kontrol.

Pendapat Aswarni yang dikutip Arikunto (2010:236) menyebutkan bahwa metode komparatif akan menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, prosedur kerja, ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau suatu prosedur kerja.

1. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010:159) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

a. Variabel Bebas (X)

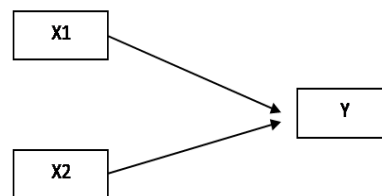
Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas, yaitu: model latihan perorangan menggunakan media (X1), model latihan berpasangan menggunakan media (X2)

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan jarak jauh sepakbola (Y).

Hubungan antara kedua variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah dapat digambarkan sebagai berikut:



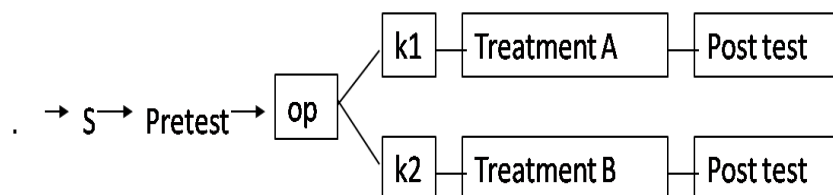
Gambar 12.

Hubungan sebab akibat antara model latihan menggunakan media berpasangan dan perorangan

Keterangan :

- X1 : Model latihan perorangan menggunakan media
- X2 : Model latihan berpasangan menggunakan media
- Y : Kemampuan Tendangan jarak jauh sepakbola

Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan pretest-posttest desain eksperimen seperti dalam tabel sebagai berikut :

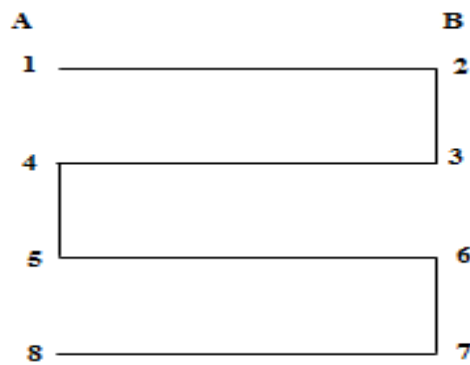


Gambar 13.Rancangan Penelitian

Keterangan:

S : Sampel
 Pretest : Tes awal tendangan jarak jauh
 OP : Ordinal Pairing
 K1 : Model latihan berpasangan
 K2 : Model latihan perorangan
 Treatment A : Tendangan jarak jauh dengan model latihan berpasangan
 Treatment B : Tendangan jarak jauh dengan model latihan perorangan
 Posttest : Tes akhir tendangan jarak jauh

Pembagian kelompok eksperimen berpasangan dan kelompok eksperimen perorangan didasarkan pada hasil rangking pada tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing sebagai berikut :



Gambar 14. skema pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing*.

Keterangan:

A = Kelompok eksperimen
 B = Kelompok kontrol
 1,2,3 dst = Rangkaing (hasil tes awal)
 OP = Ordinal pairing

B. Definisi Oprasional Variabel

Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Terhadap Tendangan Jarak Jauh Seacara Perorangan Dan Berpasangan Dalam menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini maka perlu dilakukan penelitian, maka perlu dipaparkan dalam definisi operasional sebagai berikut:

Menurut Spencer Kagen (1993) model latihan berpasangan adalah model latihan yang juga untuk melatih rasa sosial siswa, kerja sama dan kemampuan memberi penilaian. Pemilihan model latihan berpasangan juga disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan dan karakteristik siswa, sehingga dengan model latihan berpasangan ini diharapkan dapat memudahkan siswa dalam menguasai materi yang diberikan.

Menurut Syaiful Sagala (2012:185) pada model latihan secara individual, guru memberikan bantuan belajar kepada masing-masing pribadi siswa sesuai mata pelajaran yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan. Guru akan memberikan kesempatan dan keleluasaan kepada masing-masing individu siswa untuk dapat belajar sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki siswanya. Kemudian menurut Achmad Paturusi (2012:125) model latihan individu dikembangkan berdasarkan konsep belajar yang berpusat pada siswa, dan kurikulum yang disesuaikan dengan kebututhan seseorang.

Dengan model latihan tersebut diharapkan kian hari kian meningkatkan beban latihannya untuk mencapai prestasi yang maksimal. latihan ini menekankan pada persiapan, kecepatan, konsentrasi, kordinasi, kekuatan, ketepatan, konsistensi, daya tahan, kelincahan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam kegiatan siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung yang berjumlah 20 siswa putra.

2. Sampel

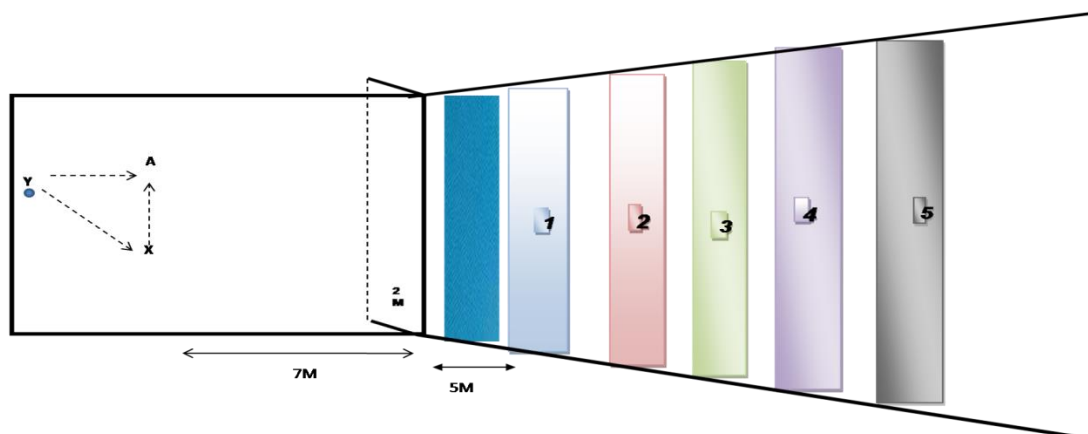
Menurut Sugiyono (2015:118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka peneliti akan mengambil semua sampel seluruh siswa yang tergabung dalam kegiatan siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

D. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 192) metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Nurhasan (1989:13) tes dan pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar siswa, dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan jarak jauh.

Adapun prosedur pelaksanaan tes adalah :

- a. Alat yang di gunakan antara lain: lapangan sepak bola, tali pelastik ,2 tiyang , bola, kertas berwarna untuk tanda skor dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- b. Petugas terdiri 4 orang yaitu tester, pengumpan, penjaga garis dan pencatat skor.



Gambar 15:
Lapangan Untuk Melaksanakan Tes Tendangan Jarak Jauh

Ketrangan :

- A : Testee
- X : Pengumpan
- Y : Posisi berdiri testee
- : Tali pembatas bola Lambung (2 meter)
- : Tali pembatas area lapangan penilaian
- Skor : 1biru,2 merah,3 hijau,4 ungu ,5 hitam

Pada posisi Y sebagai tempat testee untuk melakukan passing dan tanda A sebagai tempat untuk melakukan tendangan jarak jauh. Seorang pengumpan (X) sebagai pengumpan memberi bola tendangan yang mudah kearah tester dan testee melakukan tendangan bola, apabila bola keluar dari garis samping area lapangan penilaian dianggap gagal dan bola mendarat dan tidak melewati di atas tali di anggap gagal atau nol , testee memperoleh

kesempatan 3 kali untuk melakukan. Nilai testee adalah jumlah skor yang diperoleh dari 3 kali melakukan tendangan yang jatuh pada garis batas skor dianggap masuk ke daerah yang memiliki nilai atau jarak yang lebih tinggi. Untuk bola yang liar dari pengumpan boleh tidak tendang oleh testee, tetapi jika tendang maka dihitung sebagai satu kali tendangan. Tes ini cukup tinggi objektivitasnya, penilaian dilakukan dengan merubah skor kedalam nilai skala.

Instrumen ini merupakan *instrument* buatan, maka harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah melakukan uji coba maka akan dihitung validitas dan reliabilitas *instrument* tersebut penulis merencanakan untuk menghitung validitasnya menggunakan uji Faktor validitas faktot, sedangkan untuk reliabilitasnya akan digunakan adalah tes and retest. Pengukuran validitas dan reliabilitas mutlak dilakukan, karena jika *instrument* yang digunakan sudah tidak valid dan reliabel maka dipastikan hasil penelitian pun tidak akan absah.

E. Program Latihan

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu (total 18 kali pertemuan). Kelompok model latihan berpasangan menggunakan media dan dilaksanakan setiap hari Selasa, Jumat, dan Minggu pada pukul 16.00 sampai pukul 18.00. Kemudian untuk kelompok model latihan perorangan dilaksanakan setiap hari Jumat dan Minggu pukul 14.00 sampai 16.00 dan pukul 16.00 sampai 18.00 pada hari Rabu. Kelompok model latihan berpasangan diberikan latihan dalam bentuk

formasi berpasangan pada setiap pertemuannya (seperti pada lampiran), dan untuk kelompok model latihan perorangan diberikan latihan dalam bentuk individu (seperti pada lampiran).

a. Validitas

Menurut Arikunto (1991 : 168), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau kesahihan suatu *instrument*.. Setelah data didapat dan ditabulasikan maka menguji validitas konstruksi (*Construct*) dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen dengan rumus *korelasi product moment* adalah :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi	$\sum X$ = Jumlah Skor variabel X
n = Jumlah sampel	$\sum Y$ = Jumlah Skor variabel Y
X = Skor variabel X	$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

b. Reliabilitas

Reliabilitas tes adalah suatu tes yang dikatakan reliabel apabila tes itu berulang-ulang memberikan hasil yang sama. Pada penelitian ini alat ukur menggunakan metode teknik ulang. Menurut Nurhasan (2001 : 118), untuk mengetahui besarnya derajat keterandalan suatu alat pengukur dapat dilakukan dengan melakukan dua kali pengukuran, yaitu pengukuran pertama dan ulangnya. *Instrument* ini kemudian diujicobakan kepada sekelompok responden dan dicatat hasilnya,

kedua hasil pengukuran tersebut dikoreksi dengan menggunakan korelasi *product moment* atau korelasi pearson sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	= Koefisien korelasi	$\sum X$	= Jumlah Skor variabel X
n	= Jumlah sampel	$\sum Y$	= Jumlah Skor variabel Y
X	= Skor variabel X	$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel X
Y	= Skor variabel Y	$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel Y

Harga r yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel korelasi product moment, sehingga dianggap reliabel apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $(dk) = n-2$.

F. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir dengan model latihan berpasangan menggunakan media dan latihan perorangan menggunakan media terhadap kemampuan tendangan jarak jauh. menggunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (1992:266) yaitu :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku $Z_1, Z_2, \dots,$

$$Z_n \text{ dengan menggunakan rumus } Z_1 = \frac{x_1 - \mu}{\sigma}$$

Keterangan :

- Z : Skor baku
 x_i : Row skor
 μ : Rata-rata
 σ : Simpangan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian di hitung peluang

$$F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$$

- c. Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan kalau proporsi ini dinyatakan dengan maka $S(Z_i)$

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- d. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. bila harga lebih kecil ($<$) dari L tabel maka data yang akan di olah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila lebih besar ($>$) dari L tabel maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$$L_0 < L \text{ tabel : normal}$$

$$L_0 > L \text{ tabel : normal}$$

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2002:250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

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

Membandingkan nilai Fhitung dengan Ftabel dengan rumus

Dk pembilang: n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut: n-1 (untuk varian terkecil)

Taraf signifikan (0,05) maka dicari pada tabel F

Dengan kriteria pengujian,

Jika : $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen atau

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F lebih kecil (<) dari Ftabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila Fhitung (>) dari Ftabel maka kedua kelompok mempunyai varian yang berbeda.

3. Uji t-tes

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau

membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.

Ketentuannya bila $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \quad \square$$

Keterangan :

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung. menunjukkan bahwa Model latihan perorangan menggunakan media Dapat meningkatkan tendangan jarak jauh secara signifikan ($t_{hitung} 3,336 > t_{tabel} 2,262$).
2. Terdapat peningkatan secara signifikan ($t_{hitung} 5,875 > t_{tabel} 2,262$) dari model latihan berpasangan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.
3. Dengan demikian $t_{hitung} 3,172 > t_{tabel} 2,262$. Berarti ada perbedaan nilai test akhir yang signifikan hasil tendangan jarak jauh pada kelompok latihan perorangan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan perorangan dan kelompok berpasangan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 36 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada para pelatih guru
pendidikan jasmani diharapkan mencob amemberikan bentuk latihan perorangan dan berpasangan menggunakan media untuk meningkatkan tendangan jarak jauh.
2. Pada program studipenjaskes
Diharapkan dapat dijadikan salahsatu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan tendangan jarak jauh.
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran lebih komperhensif dan mendalam tentang tendangan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- A. Luxbacher, Joseph, 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ahmadi. 1984. *Strategi Pembelajaran*. Pustaka Setia. Bandung.
- Depdiknas, 2003. *UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Kamus Bahasa Indonesia Pusat. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Kamiso. 1998. *Piramida Pembinaan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Kagen, Spencer. 1993. *Model Pembelajaran Koperatif*.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan dan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud. Dirjendikti. Jakarta.
- Nurhasan, dan Hasanudin Cholil. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI. Bandung.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen pendidikan jasmani dan Olahraga*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.

Sagala, Syaiful. 2012. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta. Bandung.

Sulistianta, Heru. 2013. *Biomekanika Olahraga*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Sujana, Nana. 1991. *Media Pengajaran*. SinarBaru. Bandung.

Suranto, H. 1991. *Konsep Olahraga Solo*. FPOK UNS, Jawa Tengah.

Tarigan, Herman. 2015. *Materi Pokok Belajar Motorik*. Universitas Lampung. Bandar Lampung