



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN MENENDANG BOLA KAKI  
BAGIAN DALAM DENGAN  
MENGUNAKAN METODE DEMONTRASI**

**Mukhayat**

MTs Negeri 1 Temanggung

Email: [mirzamukhayat@gmail.com](mailto:mirzamukhayat@gmail.com)

Penelitian dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan menendang dalam sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Perlakuan menggunakan metode demonstrasi terhadap siswa di MTs N 1 Temanggung sampel penelitian 34 siswa. Penelitian menggunakan desain pre tes dan post test. Data diambil dengan lembar observasi pengamatan melaksanakan keterampilan menendang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam. Berdasarkan analisis data, data dinyatakan homogen dan normal, selanjutnya dilakukan uji dengan menggunakan uji T. uji T menunjukkan hasil signifikansi 0.000 memberikan bukti bahwa metode demonstrasi dapat peningkatan hasil belajar menendang dengan kaki bagian dalam. Kesimpulan ini juga semakin kuat dengan perbedaan hasil standar deviasi yang semakin kecil.

**Kata kunci:** metode demonstrasi, sepak bola, menendang bola

**INCREASING SKILL LEARNING OUTCOMES IN FEET IN KICKING BALL  
USING THE DEMONSTRATION METHOD**

***Abstract***

*The aimed of this research to improve kicking achievement test in football. Sampel were 34 students in secondary hight school in MTs N 1 Temanggung. Treatment used by demonstration method, pretest and posttest. Data were collected by observation and kicking test. The results showed that there was an increase in learning outcomes of kicking using the inside legs. Based on the data analyzed, the data homogeneous and normal, then the test was carried out using the T test. The T test showed a significance result of 0.000 providing evidence that the demonstration method could increase learning outcomes of kicking with the inner leg. This conclusion was more prove with the smaller difference in the standard deviation results.*

**Key words:** *demonstration method, football, kicking*



## PENDAHULUAN

Permainan sepak bola identik dengan permainan olahraga laki laki. Sementara secara kebermanfaatannya untuk kebugaran dan pendidikan karakter, sepakbola memiliki muatan yang lengkap. Terdapat nilai yang terkandung di dalam sepak bola, terdapat aktivitas jasmani intensitas sedang sampai tinggi yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kebugaran. Sepak bola harus dimainkan dalam jumlah yang relatif banyak dua tim 22 siswa harus bermain secara terkoordinasi dan saling serang untuk memperoleh skor. Kegiatan saling serang dan bertahan merupakan kegiatan yang terkoordinasi antara 22 anggota tim yang sedang bermain. Aktivitas fisik dan koordinasi tim harus mentaati peraturan yang berlaku di sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dipergunakan untuk mendidik fisik agar bugar dan memberikan lingkungan yang baik untuk wahana pendidikan karakter.

Penelitian menunjukkan teknik teknik dalam sepak bola telah diupayakan untuk ditingkatkan kemampuannya agar kemampuan untuk bermain menjadi semakin baik. Diantaranya penelitian (Raharjo, 2013) sepak bola mini dapat meningkatkan kemampuan bermain siswa, (Nugroho, 2018) terjadi peningkatan kemampuan menggiring bola dengan penerapan modifikasi soccer marker post, (Sukiyani dan Sudarso, 2013) menyatakan bahwa kemampuan menggiring bola dengan menggunakan metode demonstrasi terjadi peningkatan. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Rabuansyah dkk (2007) menyatakan bahwa kemampuan hasil belajar sepak bola mengalami peningkatan

dengan menggunakan permainan gawang tong, terjadi peningkatan hasil belajar passing dengan menggunakan modifikasi bola (Sutristomi dan Sudarso, 2014).

Penelitian-penelitian di atas membuktikan bahwa sepak bola merupakan kajian yang sangat menarik untuk dilakukan penelitian, telah dilakukan penelitian terhadap bagian-bagian keterampilan dalam sepak bola. Keterampilan ini pada umumnya disebut dengan teknik, kemajuan teknik ini merupakan hasil dari kegiatan belajar ataupun kegiatan latihan. Review penelitian pada paragraf sebelumnya memberikan gambaran bahwa penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang dilaksanakan di sekolah-sekolah. Penelitian dilakukan dengan cara memodifikasi bola, dengan pendekatan tertentu ataupun dengan alat yang dipergunakan. Semua hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat peningkatan terhadap keterampilan dalam sepak bola.

Upaya lain dilihat dari sisi pendidikan dan metode telah dilakukan diantaranya, (Suhari, 2017) pendekatan taktis, metode bermain (Solihat, 2018; Budhiarta, 2012) dapat meningkatkan kemampuan bermain dan kemampuan passing dalam permainan sepak bola, sedangkan penelitian (Manurung & Paskalis, 2013) modifikasi dengan bola plastik dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Empat penelitian ini memberikan gambaran bahwa upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dan bermain diupayakan dengan pendekatan taktis, metode bermain dan modifikasi bola. Penelitian terdahulu ini memberikan penekanan bahwa sepak bola merupakan



cabang olahraga yang ramai peserta, demikian juga dengan penelitian yang telah dilakukan.

Hasil review terdiri bukan saja penelitian dengan desain Penelitian Tindakan Kelas, tetapi juga termasuk penelitian dengan desain eksperimen. Penelitian tindakan kelas umumnya dilakukan dalam beberapa siklus. Setiap siklus terdiri atas beberapa aktivitas belajar yang telah di desain oleh guru untuk memecahkan permasalahan yang dialami oleh guru terhadap satu atau beberapa materi pelajaran. Tema yang menjadi penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Dalam penelitian ini dilakukan eksperimen. Sampel yang menjadi orang

coba adalah siswa putra dan putri 1 kelas. Metode yang digunakan metode demonstrasi dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain pre tes dan post tes desain. Sampel penelitian adalah 34 siswa kelas VII H MTs Negeri 1 Temanggung. Treatment adalah serangkaian pembelajaran teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam. Tes yang dipergunakan adalah lembar obserbasi sebagai berikut:

**Tabel 1. Instrumen Penilaian Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam**

N0	Aspek sikap yang diamati	Indikator	skor			
			1	2	3	4
1	Awalan	Posisi badan saat akan menendang bola Jarak kaki dengan bola				
2	Tumpuan	Arah kaki tumpu saat akan menendang bola Posisi kaki ayun saat akan menendang bola				
3	Perkenaan KAKI dengan Bola	Kaki bagian dalam Bagian bola yang di tendang				
4	Gerak Lanjutan	Gerakan kaki ayun setelah menendang bola Gerakan kaki tumpu setelah melakukan tendangan				
5	Arah Bola ke Target	Bola lurus kedepan menyusur tanah Bola masuk ke gawang kecil.				

Keterangan:

Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan gerakan dengan benar dan sempurna

Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan gerakan dengan benar tetapi tidak sempurna

Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan gerakan tidak benar

Skor 1: jika peserta didik tidak mampu melakukan gerakan.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi hasil pretes dan postes

Berdasarkan hasil tes pre tes dan post tes, dapat dilihat terjadi peningkatan kemampuan melakukan passing dengan kaki bagian dalam. Hal ini dapat dilihat dari angka rerata tes observasi hasil belajar. Jika diterangkan dari sisi standar deviasi terjadi penurunan angka standar deviasi, hal ini menerangkan bahwa hasil postes cenderung lebih baik. Semakin kecil nilai standar deviasi maka semakin rapat nilai yang diperoleh, demikian juga semakin

besar standar deviasi maka semakin besar jarak nilai yang diperoleh sebagai dampak dari eksperimen. Fakta ini diperkukan dengan data selisih skor maksimal dan minimal antara pres tes dan postes adalah 35 untuk pre tes dan 20 untuk post tes. Berdasarkan pada analisis deskriptif sederhana telah dapat diketahui bahwa eksperimen yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan menendang bola. Pembuktian lebih lanjut adalah dilakukan analisis uji T dengan didahului uji prasarat.

**Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian**

		Statistics	
		pretest	posttest
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		71.9118	76.4706
Std. Deviation		8.16633	6.57468
Minimum		55.00	65.00
Maximum		90.00	85.00

### Hasil Uji Prasarat Normalitas Dan Homogenitas

Nilai perhitungan uji normalitas data menunjukkan lebih dari sig. 0.05 maka data

dinyatakan normal. Berdasarkan pada nilai Levene statistik tes di atas ditemukan nilai singifikansi hitung adalah  $0.162 > 0.05$ , maka kedua data dinyatakan homogen.

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		pretest	posttest
N		34	34
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	71.9118	76.4706
	Std. Deviation	8.16633	6.57468
Most Extreme Differences	Absolute	.184	.234
	Positive	.184	.119
	Negative	-.140	-.234
Kolmogorov-Smirnov Z		1.071	1.363
Asymp. Sig. (2-tailed)		.201	.059

a. Test distribution is Normal.



**Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume III Nomor 1 Mei 2020**

**Mukhayat**

**Tersedia di: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo>**



**Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances			
skor			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.005	1	66	.162

**Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji T**

One-Sample Test						
Test Value = 0						
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	
<b>pretest</b>	51.34	33	.000	71.91176	69.0624	74.7611
<b>posttest</b>	67.82	33	.000	76.47059	74.1766	78.7646

Berdasarkan hasil uji T dapat dilihat bahwa nilai signifikansi Sig. (2-tailed) Diperoleh 0.000 maka dapat dinyatakan terjadi perbedaan yang signifikan antara hasil pre tes dan post tes. Hal ini diartikan bahwa treatment yang dilakukan memberikan perubahan terhadap kemampuan passing. Dengan dua bukti yang berasal dari analisis deskriptif yang melihat perbedaan kedua mean dan kedua standar deviasi serta yang ketiga adalah uji T yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi efektif untuk meningkatkan kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan argumentasi berdasarkan data bahwa nilai sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan terdapat perbedaan (mean), tingkat kerapatan data sebelum dan sesudah perlakuan (standar deviasi) mengalami kualitas persaingan yang lebih baik dan nilai lebih rapat dibandingkan sebelum perlakuan. Ketajaman terdapat perbedaan

nilai maksimal dan minimal yaitu sebelum perlakuan 35 dan setelah perlakuan selisihnya 20. Keempat, uji beda antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan uji T memberikan hasil signifikansi 0.000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dengan menggunakan sampel siswa MTs. Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, memberikan gambaran yang kurang lebih sama hasilnya. Penelitian penelitian berikut memberikan bukti yang lebih akurat dan memberikan bukti semakin kuat bahwa metode demonstrasi memiliki pengaruh terhadap hasil belajar ataupun hasil latihan dari berbagai hasil penelitian.

(Muh Tasor, 2016) bahwa metode demonstrasi ternyata efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam bermain sepak bola pada siswa sekolah dasar. Penelitian selanjutnya oleh (Leli yulawatis, 2018) menyimpulkan bahwa metode demonstrasi berhasil meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa sekolah dasar dalam



bermain sepak bola. Ternyata metode ini efektif juga diterapkan pada siswa sekolah dasar.

Penelitian berikutnya pada tingkat MTs terdapat beberapa penelitian diantaranya (Harsono, 2018) tentang efektifitas demonstrasi terhadap belajar gaya guling, (Mimi yuliyanti, 2016) tentang kemampuan bermain bola volley; (Heru Sucahyono, 2019) bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan kelincahan dalam melakukan teknik dasar menendang bola dengan sampel siswa MTs kelas IX. Panggabean, (Amos Padimun, 2013) menyatakan bahwa terjadi kemampuan passing dalam sepak bola sesuai dengan tingkat kesegaran jasmaninya, jika tingkat kesegaran jasmani tinggi maka hasilnya juga tinggi pada siswa MTs. Berdasarkan pada hasil penelitian di level MTs ini ternyata metode demonstrasi efektif untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar terutama sepak bola.

Penelitian lebih lanjut pada level SMA terdapat beberapa penelitian yang dijadikan rujukan diantaranya: (Agus Surya Somas Simarmata, dkk. 2017) terhadap kemampuan *passsing*; (Novi, 2015) terhadap sepak mula dalam sepak takraw; (Simarmata, Agus Surya Somas, 2017) membandingkan antara demonstrasi dan bermain dengan variabel tambahan tingkat kebugaran. Hasilnya menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan metode bermain maka metode bermain lebih baik, dalam penelitian ini memasukkan unsur kebugaran, hasilnya dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi akan memperoleh hasil yang lebih tinggi. sebagai catatan adalah metode demonstrasi cocok untuk siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Penelitian

berikutnya dilakukan oleh (Lukman, Frastya, 2013) Penelitian ini membandingkan antara metode demonstrasi dan komanda, kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi memberikan pengaruh terhadap kemampuan menendang tetapi dan pengaruhnya lebih besar bila dibandingkan dengan metode komando.

Berdasarkan pada hasil penelitian relevan dan penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa, metode demonstrasi sangat relevan dipergunakan dari level sekolah dasar sampai SMA untuk kepentingan meningkatkan kemampuan belajar ataupun latihan terutama sepak bola. Baik penelitian yang relevan ataupun hasil penelitian yang dilakukan memberikan keyakinan bahwa keefektifan metode ini juga perlu dipertimbangkan dengan metode yang lain. Sebagai catatan dari hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode demonstrasi cocok untuk level orang yang memiliki kebugaran yang rendah.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi memiliki pengaruh terhadap hasil belajar menendang dengan kaki bagian dalam pada siswa MTs. Peningkatan ini dapat dilihat berdasarkan nilai mean, semakin kecilnya standar deviasi sebagai indikasi keketatan data dan uji T.

#### DAFTAR PUSTAKA

Agus Surya Somas Simarmata, Keyzar Panjaitan, R. Mursid. 2017. Pengaruh Metode Pembelajaran dan Tingkat Kebugaran Jasmani





- Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X MIA SMA Negeri 11 Medan. *Jurnal Tabularasa*. Vol 14, No 2 (2017). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/tabularasa/article/view/9745>
- Andhika Criswan Budhiarta. 2012. Peningkatan Keterampilan Passing Sepakbola Kaki Bagian Dalam dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Karangjati Kabupaten Ngawi. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Penjaskes/article/view/21457>
- (Harsono, 2018) Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Buduran Sidoarjo) . *Jurnal pendidikan olahraga dan Kesehatan*. Vol.6 no 1 2018. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/22215>
- Heru Sucahyono. 2019. Peningkatan Kelincahan Melakukan Teknik Dasar Menendang Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IX.A MTs Negeri 2 Saradan Semester II Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2015/2016. Vol 4 no 3 (2019): volume 4 no.3 tahun 2019. *Jurnal refleksi pembelajaran*. <https://www.ejurnalkotamadiun.org/index.php/JRP/article/view/404>
- Leli yuliatris , 2018. Upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas v sdn tresnasetra kecamatan subang kabupaten subang. Vol. 1 no. 02 (2018): *jurnal penelitian guru* (jpg) <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/jpg/article/view/314>
- Lukman, Engga Frastya (2013) *Perbandingan Metode Demonstrasi Dan Metode Komando Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas Viii Belambangan Umpu Tahun Pelajaran 2011/2012*. Fakultas KIP, Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/1158/>
- Manurung, Nikolas Paskalis (2013) Upaya Peningkatan Hasil Belajar Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Pemanfaatan Media Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Rantau Parapat Labuhan Batu Tahun Ajaran 2012/2013. Undergraduate thesis, UNIMED. <http://digilib.unimed.ac.id/8750/>
- Mimi yuliyanti, 2016. Pengaruh Metode Pembelajaran *Demonstrasiterhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Di MTsn 1 Batu Bersurat*. | Volume 5 Nomor 1 April-September .2016 | ISSN: 2303-1514 |. <https://docplayer.info/36742659-Pengaruh-metode-pembelajaran-demonstrasi-terhadap-keterampilan-bermain-bola-voli-siswa-di-MTsn-1-batu-bersurat.html>
- Muh Tasor, 2016. Upaya Peningkatkan Kelincahan Dan Kecepatan Dalam Bermain Sepakbola Melalui Metode Demonstrasi. *jurnal penelitian tindakan kelas* Vol 17, No 5





- (2016) <http://i-rpp.com/index.php/didaktikum/article/view/543>
- Novi (2015). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Sepak Mula (Servis) Bola Takraw Pada Siswa Kelas Xii Sman 1 Masalembu Tahun Ajaran 2014/2015. <https://repository.stkipgrisumenep.ac.id/376/>
- Panggabean, Amos Padimun (2013) *pengaruh metode pembelajaran dan tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan passing dalam permainan sepakbola siswa MTs negeri pematang siantar*. masters thesis, unimed. <http://digilib.unimed.ac.id/3994/>
- Simarmata, Agus Surya Somas . 2017. *Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing Sepak Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Mia Sma Negeri 11 Medan t.a 2016/2017*. Masters thesis, UNIMED. <http://digilib.unimed.ac.id/25045/>
- Suhari Suhari. 2017. Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Sepakbola Melalui Pendekatan Taktis. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/40>
- Uzaz Solihat 2018. Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain (Ptk Di Kelas Viii-C Smp Negeri 4 Tasikmalaya). Jurnal wahana Pendidikan.Vol 5, No 4 (2018). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp/article/view/1545>