

MANAJEMEN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP-SMA SEMESTA *BILINGUAL BOARDING SCHOOL* SEMARANG

Hadi Sucipto[✉], Soegiyanto K.S, Setya Rahayu

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 5 Oktober 2016

Disetujui 7 November

2016

Dipublikasikan Desember

2016

Keywords:

Limited Exploration;

Unlimited Exploration;

Foot Passing;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menganalisis perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP-SMA Semesta *Bilingual Boarding School* Semarang, (2) Menganalisis pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP-SMA Semesta *Bilingual Boarding School* Semarang, (3) Menganalisis pelaksanaan evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP-SMA Semesta *Bilingual Boarding School* Semarang, dan (4) Menganalisis pelaksanaan program tindak lanjut evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP-SMA Semesta *Bilingual Boarding School* Semarang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Guru Penjasorkes di SMP SMA Semesta *Bilingual Boarding School* Semarang telah membuat perencanaan seperti program tahunan, program semester, silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran, namun belum pernah membuat analisis materi pelajaran, serta dalam pembuatannya masih belum menggunakan bahasa Inggris seperti mata pelajaran yang lain. 2) Guru telah melaksanakan pembelajaran penjasorkes dan mengelola kelasnya dengan baik, namun dalam penyampaian materi masih dominan menggunakan bahasa Indonesia. 3) Evaluasi yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. 4) Tindak lanjut evaluasi yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya melaksanakan program perbaikan, sedangkan program pengayaan belum dilaksanakan

Abstract

The aims of this study are : (1) to analyze the learning plan for physical education sport and the health of Junior-High school of Semesta Bilingual Boarding School Semarang, (2) to analyze the implementation of teaching physical education sport and the health of junior-high school Semesta Bilingual Boarding School Semarang, (3) to analyze the implementation of the evaluation of physical education and health sports junior-high school Semarang Semesta Bilingual Boarding School, and (4) to analyze the implementation of the program of follow-up evaluation of physical education and health sports Junior-High school of Semesta Bilingual Boarding School Semarang. This study conclude that: 1) Teacher of physical education sport and the health in Junior High school of Semesta Bilingual Boarding School Semarang had planned as an annual program, the semester program, syllabus and lesson plan, but had never made the analysis of the subject matter, as well as in its manufacture are still not using the English language as other subjects. 2) The teacher has implemented learning and manage the class well, but in the delivery of content is still dominant in the Indonesian language. 3) Evaluation conducted by the teacher of physical education sport and the health includes affective, cognitive and psychomotor. 4) Follow-up evaluations were done by physical education teachers only carry out sports and health improvement programs, while the enrichment program has not been implemented.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: enshadi19@gmail.com

p-ISSN 2252-648X
e-ISSN 2502-4477

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan kesehatan yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perubahan holistik dalam perkembangan individu secara menyeluruh. Rahayu (2013:17) menyatakan bahwa penjasorkes adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Survey dilakukan di MTs Negeri 2 Kudus terhadap proses pembelajaran penjasorkes materi permainan sepakbola *passing control* kaki bagian dalam yang dilakukan siswa kelas VII dan menemukan permasalahan dalam proses pembelajaran *passing control* pada permainan sepakbola. Sebanyak 39 siswa laki-laki atau 48,75 % dari 125 siswa laki-laki masih kurang baik dalam melakukan *passing control* permainan sepakbola, terutama pada saat *passing control* dengan kaki bagian dalam. Pada *passing* dengan kaki bagian dalam, perkenaan bola masih di ujung kaki dan bola selalu tidak tepat sasaran. Sedangkan gerakan *passing* yang ideal dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di bagian kaki tersebut terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk melakukan *passing* dengan baik dan benar. Pada gerakan *control*, siswa masih enggan memutar kaki sebesar 90 derajat. Siswa hanya melakukan putaran sebesar 45 derajat, serta siswa-siswa tersebut hanya langsung menahan bola tanpa mengayunkan kaki searah dengan datangnya bola. Hal itu menyebabkan bola yang dikontrol tidak sempurna.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 5 siswa kelas VII MTs Negeri 2 Kudus, permasalahan ini bisa terjadi karena pada saat proses pembelajaran siswa tidak diberi kebebasan untuk mengeksplorasi kemampuan yang mereka miliki, mereka hanya menirukan apa yang dicontohkan oleh guru sehingga mereka merasa ragu dan takut salah ketika memperagakannya. Merujuk pada hasil

wawancara kepada siswa bahwa guru ketika proses pembelajaran permainan sepakbola memakai metode komando. Hal ini senada dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada 2 guru penjasorkes MTs Negeri 2 Kudus, yang menyatakan bahwa ketika memberi materi permainan sepakbola mereka menggunakan metode komando. Menurut mereka dengan menggunakan metode komando guru menjadi lebih mudah mengkondisikan siswa pada saat pembelajaran.

Sesuai dengan pernyataan Waluyo (2011:63) bahwa metode komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Semua aspek pengajaran disiapkan oleh guru. Selain itu, metode tersebut memiliki urutan kegiatan diawali dengan penjelasan dari guru, kemudian guru memberi contoh atau memilih siswa sebagai contoh, melalui instruksi atau komando guru, siswa dilatih secara berulang-ulang.

Padahal, Permendiknas no 41 tahun 2007 tentang Standar Proses Butir 2 Perihal Perencanaan Pembelajaran menegaskan bahwa pembelajaran yang ideal mendorong partisipasi aktif siswa. Selanjutnya, dinyatakan juga proses pembelajaran dirancang dengan berpusat pada siswa untuk mendorong motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, kemandirian, dan semangat belajar. Hal-hal tersebut tentu menjadi kurang maksimal ketika siswa berada pada rasa takut bersalah dan ragu-ragu.

Salah satu metode yang mampu membuat siswa aktif sesuai dengan Permendiknas no 41 tahun 2007 adalah metode eksplorasi. Metode pembelajaran eksplorasi merupakan salah metode pembelajaran yang berpusat pada siswa yang memberi kebebasan siswa mengembangkan kreativitas. Menurut Simanjuntak dkk (2008:33), metode pembelajaran eksplorasi menekankan pada pemberian kesempatan kepada siswa agar dapat berpartisipasi secara maksimal. Pada pembelajaran eksplorasi siswa diberikan kesempatan untuk bekerja sama tanpa ada pengarahan dari guru. Guru berfungsi sebagai fasilitator yang bersifat membantu siswa ketika siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran.

Metode pembelajaran eksplorasi terdiri dari dua macam yaitu eksplorasi terbatas dan tidak terbatas (Lutan, 2000:41). Metode pembelajaran ini memfokuskan siswa dengan memiliki faktor terbatas dan tidak terbatas yaitu faktor terbatas disebabkan dalam pelaksanaan pembelajaran lebih mengutamakan kemampuan maka pembelajaran dilakukan di tempat dan selama beraktivitas terbatas pada pasangannya, sedangkan faktor tidak terbatas jika mengutamakan kemampuan siswa, siswa bebas beraktivitas sesuai dengan kemampuan bersama kelompok dan apabila menemukan kesulitan maka siswa mencari pemecahan sendiri dengan kelompoknya dan tidak ada contoh dari guru (Lutan, 2000:41-42).

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepakbola, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri. Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Menurut Sumiyarsono (2006:91) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya”. Senada dengan pendapat Sumiyarsono, Mutohir dan Maksun (2007:56) mengatakan bahwa “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil”.

Guru penjasorkes mempunyai kewajiban agar selalu melakukan perubahan atau perbaikan dalam melaksanakan proses pembelajaran. Perubahan atau perbaikan tersebut merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil pembelajaran yang mengarah pada pengembangan seluruh potensi siswa baik kognitif, afektif maupun psikomotor.

Identifikasi masalah sesuai dengan latar belakang masalah di atas adalah sebagai berikut. Kondisi fisik yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola, siswa masih kurang baik dalam melakukan *passing control* permainan sepakbola, terutama pada saat *passing control* dengan kaki bagian dalam., metode pembelajaran yang bergantung sepenuhnya kepada guru menghambat kreatifitas siswa.

Rumusan Masalah: (1) Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pembelajaran eksplorasi terbatas dan tidak terbatas terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada materi sepakbola? (2) Apakah ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada materi sepakbola? (3) Apakah ada interaksi antara metode pembelajaran eksplorasi dan kelincahan siswa terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada materi sepakbola?

Penjasorkes adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Samsudin, 2008:2).

Patrusi (2012:29) menyatakan bahwa penjasorkes adalah suatu program pendidikan lewat gerak, permainan dan olahraga yang di dalamnya terkandung gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah sebagai alat untuk mendidik. Rosdiani (2013:138) menyatakan bahwa penjasorkes adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Samsudin (2008:3), ada sembilan tujuan penjasorkes yaitu: (1) meletakan

landasan karakter yang kuat melalui interaksi nilai dalam pendidikan jasmani; (2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap social dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama; (3) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani; (4) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani; (5) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik dan pendidikan luar kelas (outdoor education); (6) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; (7) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; (8) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat; (9) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000:33) mendefinisikan metode pembelajaran merupakan cara guru bertinteraksi dengan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Sedangkan Suherman dan Mahendra (2001:162) menyatakan bahwa metode pembelajaran merupakan keseluruhan cara atau teknik dalam menyajikan bahan pembelajaran kepada siswa, serta bagaimana siswa diperlakukan selama pembelajaran.

Menurut Rusman (2012:11) menyatakan bahwa metode eksplorasi merupakan metode pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran dan guru menjadi fasilitator dalam proses pembelajaran tersebut. Menurut Warsono dan Hariyanto (2013:101) Metode Eksplorasi adalah metode pembelajaran yang kegiatan pokok pembelajarannya melibatkan siswa baik didalam pembahasan ataupun di dalam topik pembelajaran, memberikan kesempatan kepada mereka untuk membangun pemahaman sendiri.

Lutan (2000:41-42) metode pembelajaran eksplorasi terdiri dari dua macam yaitu eksplorasi terbatas dan tidak terbatas. Metode eksplorasi terbatas memiliki ciri, yaitu guru menyiapkan materi dan petunjuk umum pembelajaran. Selanjutnya, siswa bertugas menentukan sendiri responden yang sesuai. Metode pembelajaran eksplorasi terbatas dapat dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu: (1) apabila mempelajari keterampilan manipulative (misalnya keterampilan melempar bola) siswa dapat memperlihatkan beberapa cara melambungkan dan menangkap bola sambil berdiri di tempat; (2) apabila siswa berlatih bersama temannya, untuk keterampilan memainkan bola, mereka dapat melempar atau memantulkan bola dengan beberapa cara, seperti bolak balik diantara mereka; (3) faktor yang terbatas adalah keterampilan menangkap sambil berdiri di tempat dan selama beraktifitas hanya terbatas pada pasangannya.

Lutan (2000:42) mengemukakan metode eksplorasi tidak terbatas memiliki ciri, yaitu guru membantu menyediakan alat pembelajaran dan merancang tugas yang akan disajikan. Contoh petunjuk yang disampaikan "Hari ini, separuh waktu bebas dapat diisi dengan aneka kegiatan, dan silahkan mencari dan memakai alat yang dibutuhkan". "Ambil bola dan silahkan memainkannya sesuka hatimu". Tidak ada batasan, kecuali faktor keselamatan siswa. Guru hanya mengingatkan bagaimana menggunakan alat. Metode pembelajaran eksplorasi tidak terbatas dapat dilaksanakan dalam empat tahapan, yaitu: (1) jika yang dibutuhkan hasil pembelajaran adalah kemampuan, maka siswa harus mencari cara pemecahannya sendiri, tidak ada contoh atau demonstrasi dari pihak guru; (2) guru menghindari pemberian petunjuk dan hasil yang harus dicapai, kecuali mengingatkan beberapa hal seperti cara memakai alat. Hal itu untuk mencegah siswa meniru sehingga tidak kreatif; (3) guru aktif berkeliling untuk memantau dan memberikan dorongan serta menjawab pertanyaan yang dikemukakan secara perorangan maupun kelompok; (4) guru tetap memusatkan perhatiannya untuk memotivasi dan memberikan kesempatan kepada siswa agar

mandiri, semakin mandiri sesuai perkembangan siswa.

Kelincahan berpengaruh terhadap pergerakan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Baechle (dalam Bloomfield, 2007) menyatakan “*agility include whole-body change of direction as well as rapid movement and direction change of limbs*”. Yang dapat diartikan bahwa kelincahan termasuk perubahan seluruh tubuh dari arah serta gerakan dan arah yang cepat dalam perubahan anggota badan. Dan Little, Thomas (2005) menyatakan bahwa “*Agility does not have a global definition, but it is often recognized as the ability to change direction and start and stop quickly*”. Yang artinya bahwa agility tidak memiliki definisi global, tetapi sering diakui sebagai kemampuan untuk mengubah arah dan mulai dan berhenti dengan cepat.

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut. (1) Terdapat perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran eksplorasi terbatas dan metode eksplorasi tidak terbatas terhadap hasil belajar *passing control* dengan kaki bagian dalam permainan sepakbola; (2) terdapat perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah terhadap hasil belajar *passing control* dengan kaki bagian dalam permainan sepakbola; (3) terdapat interaksi antara metode pembelajaran eksplorasi dan kelincahan siswa terhadap hasil belajar *passing control* dengan kaki bagian dalam permainan sepakbola.

METODE

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Metode	Kelincahan (B)	
	Tinggi (B1)	Rendah (B2)
Terbatas (A1)	A1 B1	A1 B2
TidakTerbatas (A2)	A2 B1	A2 B2

Variabel penelitian yaitu: (1) variabel bebas, terdiri dari variabel bebas manipulatif dan variabel bebas atributif. Variabel manipulatif yaitu metode pembelajaran eksplorasi terbatas dan eksplorasi tidak terbatas. Variabel bebas

atributif (yang dikendalikan) dalam penelitian ini yaitu siswa dengan tingkat kelincahan tinggi dan rendah; (2) variabel terikat (*dependent*), yaitu keterampilan hasil *passing control* dengan kaki bagian dalam pada materi sepakbola.

Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah: (1) Tes kelincahan *dodging run*, (2) tes keterampilan *passing control* kaki bagian dalam menggunakan lembar unjuk kerja (pre-tes dan post-tes). Untuk menguji hipotesis penelitian, data yang diperoleh di tes akhir *passing control* dianalisis menggunakan analisis varian (ANOVA) pada taraf kepercayaan 95% dilanjutkan dengan uji rentang hewman-keuls (Sudjana, 2004:36).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan *Kolmogorov Smirnov* berbantuan program SPSS 16.00. Dinyatakan bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Data	Kolomooro		Keterangan
	v Smirnov	Sign	
Pre-tes	0,688	0,528> 0,05	Normal
Pos-tes	0,731	0,943> 0,05	Normal

Tabel 2 memperlihatkan bahwa nilai signifikansi dari data hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam untuk data pre-tes 0,528 dan untuk data pos-tes sebesar 0,943. Nilai signifikansi dari masing-masing data melebihi nilai 0,05 yang berarti bahwa data berdistribusi normal.

Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji Levene Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok sampel 1 dengan kelompok sampel 2. Hasil uji homogenitas data antara kelompok sampel 1 dan kelompok sampel 2 disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
.105	3	20	.956

Tabel 4. Ringkasan Anava Dua Faktor

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	478.709a	3	159.570	18.039	.000
	164459.026	1	164459.026	1.859E4	.000
Metode_Pembelajaran	175.879	1	175.879	19.883	.000
Kelincahan	301.254	1	301.254	34.056	.000
Metode_Pembelajaran * Kelincahan	131.576	1	131.576	6.178	.000
Error	176.915	20	8.846		
Total	165114.650	24			
Corrected Total	655.624	23			

a. R Squared = .730 (Adjusted R Squared = .690)

Tabel 5. Perbedaan Interaksi Masing-masing Kelompok Perlakuan Menggunakan Uji Tukey

Kelompok yang Dibandingkan	Qhit	Qtabel	Keterangan
A1B1 >< A1B2	5,441	3,81	Berbeda
A2B1 >< A2B2	6,259	3,81	Berbeda
A1B1 >< A2B1	4,035	3,81	Berbeda
A1B2 >< A2B2	4,884	3,81	Berbeda
A1B1 >< A2B2	10,295	3,81	Berbeda
A2B1 >< A1B2	1,375	3,81	Tidak berbeda

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $F_{hitung} = 0,105$ dengan nilai signifikansi $0,956 > 0,05$ yang berarti bahwa varians data antara kelompok tidak berbeda nyata atau bersifat homogen.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interaksi analisis varians. Untuk mengetahui perbedaan perlu uji Anava, hasil ringkasan Anava menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Hipotesis 1 yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran eksplorasi terbatas dan eksplorasi tidak terbatas terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola siswa laki-laki kelas VII MTs Negeri 2 Kudus diuji menggunakan uji anava dan diperoleh $F_{hitung} = 19,88$ dengan nilai signifikansi $0,000$. Hasil perhitungan ini kemudian

dikonsultasikan dengan tabel F dengan $dk_{pembilang} = 1$ dan $dk_{penyebut} = 20$, dan taraf signifikansi $0,05$ diperoleh $F_{tabel} = 4,35$, karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $19,88 > 4,35$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_a yang berbunyi: "Terdapat perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran eksplorasi terbatas dan eksplorasi tidak terbatas terhadap hasil belajar *passing control* dengan kaki bagian dalam permainan sepakbola". diterima. Dilihat dari hasil nilai rata-rata pos-tes menunjukkan bahwa metode eksplorasi terbatas memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam siswa kelas VII MTs Negeri 2 Kudus dibandingkan metode eksplorasi tidak terbatas.

Hipotesis 2 yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada

permainan sepakbola, siswa kelas VII MTs Negeri 2 Kudus diuji menggunakan uji anava dan diperoleh $F_{hitung} = 34,06$ dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan $dk_{pembilang} = 1$ dan $dk_{penyebut} = 20$, dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh $F_{tabel} = 4,35$, karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $34,06 > 4,35$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_a yang berbunyi : “Terdapat perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola”. diterima. Dengan demikian siswa yang memiliki kelincahan tinggi berperan terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola dibandingkan dengan siswa yang memiliki kelincahan rendah.

Untuk menguji yang menyatakan terdapat interaksi antara metode pembelajaran eksplorasi dan kelincahan siswa terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola siswa kelas VII MTs Negeri 2 Kudus digunakan uji anava, diperoleh $F_{hitung} = 6,18$ dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan $dk_{pembilang} = 1$ dan $dk_{penyebut} = 20$, dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh $F_{tabel} = 4,35$, karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $6,18 > 4,35$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_a yang berbunyi :” Terdapat interaksi antara metode pembelajaran eksplorasi dan kelincahan siswa terhadap hasil belajar *passing control* dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola”. diterima.

Selanjutnya diadakan analisis lanjut dengan uji tukey untuk mengetahui sejauh mana perbedaan interaksi masing-masing kelompok perlakuan. Hasil perhitungan dapat dirangkum pada Tabel 5.

Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir semua kelompok yang dibandingkan memiliki perbedaan atas hasil uji tukey. Hanya ada satu kelompok yang tidak memiliki perbedaan, yaitu kelompok A2B1 dengan A1B2. Sedangkan kelompok-kelompok yang memiliki perbedaan, yaitu kelompok A1B1 dengan A1B2, A2B1 dengan A2B2, A1B1 dengan A2B1, A1B2

dengan A2B2 dan A1B1 dengan A2B2. Perbedaan tersebut diketahui dari skor q_{hitung} yang lebih besar daripada q_{tabel} . Dimana q_{hitung} untuk kelompok A1B1 dengan A1B2 yaitu $5,441 > q_{tabel} 3,81$, q_{hitung} untuk kelompok A2B1 dengan A2B2 yaitu $6,259 > q_{tabel} 3,81$, q_{hitung} untuk kelompok A1B1 dengan A2B1 yaitu $4,035 > q_{tabel} 3,81$, q_{hitung} untuk kelompok A1B2 dengan A2B2 yaitu $4,884 > q_{tabel} 3,81$, dan q_{hitung} untuk kelompok A1B1 dengan A2B2, yaitu $10,295 > q_{tabel} 3,81$, sedangkan untuk kelompok A2B1 dengan A1B2 $q_{hitung} 1,375 < q_{tabel}$.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) terdapat perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran eksplorasi terbatas dan eksplorasi tidak terbatas terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola. Hasil pembelajaran yang menggunakan metode eksplorasi terbatas lebih baik daripada menggunakan metode eksplorasi tidak terbatas. (2) terdapat perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola. Hasil pembelajaran siswa yang memiliki kelincahan tinggi lebih baik daripada siswa yang memiliki kelincahan rendah. (3) terdapat interaksi antara metode pembelajaran eksplorasi dan kelincahan siswa terhadap hasil belajar *passing control* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloomfield, Jonathan. 2007. Effective Speed And Agility Conditioning Methodology For Random Intermittent Dynamic Type Sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, 21(4), 1093–1100.
- Husdarta dan Saputra, Yudha M. 2013. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Little, Thomas and Williams, Alun G. 2005. Specificity Of Acceleration, Maximum Speed,

- And Agility In Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2005, 19(1), 76–78.
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Mutohir, Toho Cholik & Maksun, Ali. 2007. *Sport Developmen Index*. Jakarta: PT Indek.
- Nazir, Moh. 2013. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Patrusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman.2012. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT. Raja Grapindo.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: PT. Perdana Media Group.
- Simanjuntak, Viktor., Kaswari., Supriatna, Eko. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana. 2004. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sumiyarsono, Dedy. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Warsono dan Hariyanto. 2013. *Pembelajaran Aktif Teori dan Asesmen*. Bandung: PT. Rosdakarya.