

JSH : Journal of Sport and Health

Pengaruh Interaksi Metode Latihan Dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola

Alvan Aditya Pradana¹, M. Furqon Hidayatullah², Hanik Liskustyawati³

^{1,2,3} Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

Penulis yang sesuai : ¹alvanadityapradana@gmail.com, ²furqon@uns.ac.id, ³honey_hany86@yahoo.com

ARTICLE INFO

Kata kunci: Massed Practice, Distributed Practice, Sepak bola

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan bermain sepak bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Teknik analisis data pada penelitian ini rencananya menggunakan ANAVA. Sebelum menguji dengan ANAVA, terlebih dulu digunakan uji prasyarat analisis data dengan menggunakan uji normalitas sampel (Uji *Lilliefors* dengan $\alpha = 0,05 \%$) dan Uji homogenitas varians (Uji *Bartlett* dengan $\alpha = 0,05 \%$). Berdasarkan hasil penelitian bisa diambil kesimpulan bahwa 1) siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan metode *distributed practice*, memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 197,813. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan metode *massed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 199,525. Jadi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih sesuai menggunakan metode *massed practice*. 2) Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan metode *distributed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 178,388. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan metode *massed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 196,325. Jadi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah lebih sesuai menggunakan metode *distributed practice*.

Keywords : Massed Practice, Distributed Practice, Soccer

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the interaction between training methods and eye-foot coordination on soccer playing skills. This study is an experimental study with a 2 x 2 factorial design. The data analysis technique in this study was planned to use ANOVA. Before testing with ANOVA, the prerequisite test for data analysis was used using the sample normality test (Lilliefors test with $\alpha = 0.05$ %) and the homogeneity test of variance (Bartlett test with $\alpha = 0.05$ %). Based on the results of the study, it can be concluded that 1) students who have high eye-foot coordination with the distributed practice method, have an increase in their soccer playing skills of 197,813. Students who have high eye-foot coordination using the massed practice method have an increase in their soccer playing skills of 199.525. So students who have high eye-foot coordination are more suitable to use the massed practice method. 2) Students who have low eye-foot coordination with the distributed practice method have an increase in their soccer playing skills of 178,388. Students who have low eye-foot coordination with the massed practice method have an increase in soccer playing skills of 196.325. So students who have low eye-foot coordination are more suitable to use the distributed practice method.

Pendahuluan

Sepak bola adalah suatu permainan yang di lakukan dengan jalan, menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola (Aji, 2016). Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain (Hermansyah, 2016). Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan berusaha mencoba memasukan bola ke gawang lawan (Nasution, 2018). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat baik di desa maupun di kota banyak ditemui orang yang sedang bermain olahraga sepak bola (Hutajulu, 2016). Permainan sepak bola dapat dikategorikan olahraga rekreasi dan juga olahraga prestasi (Pratama, 2015). Seorang pemain sepakbola kalau ingin mengembangkan prestasinya wajib menguasai teknik, mental dan taktik permainan, dan dalam proses itu maka diperlukan model dan metode latihan dalam sepakbola yang terus berkembang (Antonius Tri Wibowo et al., 2019)

Penerapan metode latihan yang tepat dalam proses latihan keterampilan bermain sepak bola juga akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih sepak bola karena terhambatnya proses latihan permainan sepak bola dan faktor kurang memadainya fasilitas sepak bola yang tersedia pada sekolah sepak bola (Ardianta & Hariadi, 2017). Penentuan metode latihan yang tepat sangat berhubungan dengan situasi latihan (Hadi et al., 2016). Pertimbangan penggunaan

metode latihan tertentu harus memperhatikan kondisi bagaimana dan di mana proses latihan tersebut dilaksanakan (Saputro & supriyadi, 2017). Kondisi latihan juga berhubungan dengan karakteristik dari materi yang akan dilatih (Hutajulu, 2013). Dengan demikian karakteristik dari materi latihan juga harus dipertimbangkan dalam memilih metode latihan (Handoko, 2018).

Pada penelitian ini akan dicobakan dua macam metode yang diterapkan dalam proses latihan keterampilan bermain sepak bola yakni metode *massed practice* dan *distributed practice*. Menurut perkembangannya metode latihan tersebut sering diterapkan ke cabang olahraga tertentu (Nasution, 2018). Cabang sepak bola, untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola bisa menggunakan metode latihan yang telah dimodifikasi demi pengembangan keterampilan bermain sepak bola (Efendi, 2016).

Massed practice merupakan sesi latihan di mana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar dari pada jumlah istirahat di antara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan dalam berbagai tugas, sedangkan *distributed practice* adalah disela-sela latihan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai. Kedua metode latihan tersebut akan diterapkan dalam keterampilan bermain sepak bola. Agar metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Untuk dapat melakukan keterampilan bermain sepak bola dengan baik dan benar, maka diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang baik.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda kepada subjek penelitian dengan menggunakan teknik desain faktorial. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepak Bola (PSB) Bonansa UNS Solo KU 12 yang berjumlah 37 pemain. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 pemain, Dari sejumlah 32 pemain tersebut, kemudian dilakukan tes dan pengukuran koordinasi mata-kaki diperoleh dengan *Soccer Wall Voley Test*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (anava) dua jalur pada $\alpha = 5\%$. Jika nilai F yang diperoleh (F_0) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang

hewman-keuls (Sudjana, 2004:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji *lilliefors*) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlett*).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari Tabel 1 tentang ringkasan hasil analisis varian dua faktor, nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang nyata. Untuk kepentingan pengujian bentuk interaksi AB terbentuklah tabel dibawah ini.

Tabel 1. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor, A dan B Terhadap Keterampilan bermain sepakbola.

Faktor		A = Metode latihan			
	Taraf	A ₁	A ₂	Rerata	A ₁ – A ₂
B = Koordinasi	B ₁	199,525	197,813	198,669	1,712
mata-kaki	B ₂	196,325	178,388	187,356	17,937
Rerata		197,925	188,100	386,025	16,225
B ₁ – B ₂		3,2	19,425	11,313	

Nilai peningkatan keterampilan bermain sepakbola masing-masing dapat diperbandingkan sebagai berikut:

- Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan metode *distributed practice*, memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 197,813. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan metode *massed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 199,525. Jadi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih sesuai menggunakan metode *massed practice*.
- Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan metode *distributed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 178,388. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan metode *massed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 196,325. Jadi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah lebih sesuai menggunakan metode *distributed practice*.

Pembahasan

Penggunaan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* dalam olahraga tentunya akan memiliki pengaruh masing-masing. Berdasarkan pengertian metode *massed practice* sendiri merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat (Wafil & Hidayat, 2014). Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran waktu latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antar waktu latihan dan waktu istirahat. Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran waktu latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antar waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode *distributed practice* (Wafil & Hidayat, 2014).

Dalam riset terdahulu bahwa baik untuk materi praktik atau teori, menggunakan metode *distributed practice* lebih baik dari pada menggunakan metode *massed practice* (Killian, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai, ternyata siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan metode *distributed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola pada permainan sepakbola yang lebih baik dibandingkan siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan mendapat perlakuan latihan dengan metode *distributed practice*. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola pada permainan sepakbola yang besar jika dilatih dengan latihan dengan metode *massed practice*. Kefektifan penggunaan metode latihan menggiring bola pada permainan sepakbola dipengaruhi oleh klasifikasi koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa.

Kefektifan penggunaan metode dalam latihan keterampilan bermain sepakbola dipengaruhi oleh tinggi rendahnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai, ternyata siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola yang besar jika menggunakan metode *massed practice*. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah lebih baik jika dilatih dengan metode *distributed practice*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan bermain sepakbola ($p < 0,05$).

- a. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih cocok jika diberikan metode *massed practice*.

- b. Siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah lebih cocok jika diberikan metode *distributed practice*

Daftar Pustaka

- Aji, R. B. (2016). Sepak Bola dan Eksistensi Bangsa Dalam Olimpiade Masa Orde Lama (1945-1966). *MOZAIK HUMANIORA*, 16(1), 92–103.
- Antonius Tri Wibowo, Syafitri, A., & Iwandana, D. T. (2019). Psychological Characteristics of PSIM Yogyakarta Players in Wading the League 2 Soccer Competition in 2019/2020. *Quality in Sport*, 5(3), 62. <https://doi.org/10.12775/qs.2019.018>
- Ardianta, & Hariadi, I. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing dan Control pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118.
- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*.
- Hadi, F. soffan, Haryanto, E., & Fahrial Amiq. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Hermansyah. (2016). Pengaruh Latihan Single Multiple Jupm dan Double Multiple Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 SAKRA Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*.
- Hutajulu, P. T. (2013). Meningkatkan Ketrampilan tehnik dasar passing sepak bola melalui pengembangan model belajar permainan pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Hutajulu, P. T. (2016). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training Dalam Meningkatkan Nilai Volume Oksigen Maksimum Atlet Sepabola Junior (U-18). *PENJAKORA*.
- Killian, S. (2019). *No Title*. <https://Www.Evidencebasedteaching.Org.Au/>. <https://www.evidencebasedteaching.org.au/distributed-practice-massed-practice/>
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*.
- Pratama, I. R. (2015). Pengaruh Daya Ledak dan Latihan Kekuatan terhadap Hasil Jump Heading. *Journal of Sport Sciences*.
- Saputro, D. B., & supriyadi. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing dan Control pada

Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*.

Wafil, A., & Hidayat, T. (2014). PERBANDINGAN METODE MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK SILA (Studi pada Siswa Kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya) Abd Wafil Abstrak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(2338-798X), 436–443.