

Pengaruh Latihan *Massed* Dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola

The Effect Of Massed Practice And Distributed Practice On The Ability In Dribbling In Football Game.

Muhammad Muhajirin, Sugeng Purwanto
Universitas Negeri Yogyakarta
Selengen, Kec.Kayangan, Kab.Lombok Utara, NTB
Email. muhammadmuhajirin65@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan: (1) perbedaan pengaruh metode *massed* dan *distributed practice* (2) perbedaan pengaruh bagi pemain yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah (3) interaksi yang signifikan antara metode *massed* dan *distributed practice* serta koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Green Boys FC Selengen usia 12-17 tahun. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah 37 pemain Green Boys FC Selengen usia 12-17 tahun. Sampel penelitian ini 37 atlet yang ditentukan dengan teknik *random sampling*. Instrumen untuk mengukur koordinasi mata-kaki menggunakan *Mithcel Soccer Test* dan untuk mengukur kemampuan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola dari Nurhasan (2011). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed* dan *distributed practice* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Green Boys FC Selengen usia 12-17 tahun. Metode *distributed practice* lebih baik dibandingkan dengan metode *massed practice*. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Green Boys FC Selengen usia 12-17 tahun. Pemain dengan kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan pemain dengan kemampuan koordinasi mata-kaki rendah. (3) Ada interaksi yang signifikan antara metode *massed* dan *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Green Boys FC Selengen usia 12-17 tahun.

Kata Kunci: *massed practice, distributed practice, koordinasi mata kaki, menggiring bola*

Abstract. *This research aims to reveal: (1) effect differences between massed and distributed practice method on the ability in dribbling, (2) effect difference among players with high eye-foot coordination and low eye-foot coordination on the ability in dribbling, and (3) the significant interaction between the massed and distributed practice method as well as the eye-foot coordination on the ability in dribbling of the footballers of Green Boys FC Selengen ages 12-17 years. This research is an experiment with 2 x 2 factorial design. The population was 37 footballers of Green Boys FC Selengen ages 12-17 years. This research sample was 37 footballers established using the random sampling technique. The instruments to measure eye-foot coordination was Mithcel Soccer Test and the test to measure dribbling ability was test of Nurhasan (2011). The data analysis technique used was two-way ANOVA at the level $\alpha = 0.05$. The results are as follows. (1) There is a significantly different effect of massed and distributed practice method on the ability in dribbling in the game of football of footballers of Green Boys FC Selengen ages 12-17 years. The distributed practice method is better than massed practice method. (2) There is a significantly different effect of the ability of the eye-foot coordination and low eye-foot coordination on the ability in dribbling in the game of football of the footballers of Green Boys FC Selengen ages 12-17*

years. The players with the high ability in high eye-foot coordination compared to those with the ability of the low eye-foot coordination. (3) There is a significant interaction between massed and distributed practice method with high eye-foot coordination and low eye-foot coordination on the ability in dribbling in the game of football of the footballers of Green Boys FC Selengen ages 12-17 years.

Keywords: *massed practice, distributed practice, eye-foot coordination, dribble*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat bagi setiap insan manusia di dunia, melalui olahraga tentunya mampu menjaga kesehatan jasmani dalam hidup kita. Dalam olahraga permainan seperti olahraga permainan sepakbola yang merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, mampu untuk mengembangkan berbagai macam aspek dalam diri seseorang seperti aspek fisik, teknik, emosi dan mental seseorang.

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Sepakbola merupakan olahraga yang merakyat, ekonomis dan mudah dimainkan oleh semua golongan masyarakat, baik masyarakat golongan atas ataupun masyarakat golongan bawah. Sepakbola merupakan permainan yang esensial untuk melatih masa depan anak muda dan mendorong pembauran anak muda dalam masyarakat.

Sepakbola dapat menjadi wadah yang baik untuk memahami nilai-nilai seperti saling menghargai, solidaritas, saling mendukung, saling berbagi dan sebagainya. Namun karena sepakbola adalah aktivitas yang membutuhkan teknik dan koordinasi gerak yang baik untuk melakukannya, maka pemain sepakbola harus memiliki aspek tersebut agar mempunyai kemampuan yang baik dalam bermain sepakbola dan harus berlatih dengan baik dan benar untuk mencapainya.

Pada pemain sepakbola, kebutuhan

akan kemampuan teknik yang baik tentunya akan menunjang kemampuan seorang pemain dalam permainan sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dibutuhkan kualitas teknik yang baik dalam mendukung penampilan seorang pemain sepakbola. Untuk mendukung mencapai penampilan terbaik (*top performance*) pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik dan benar, sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik juga. Adapun kebutuhan teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola yaitu seperti *passing, dribbling, heading* dan *shooting*, akan tetapi *dribbling* merupakan teknik yang utama harus dikuasai. Menggiring bola (*dribbling*) diperlukan bagi pemain sepakbola sebab tanpa melakukan *dribbling* atau menggiring bola tentunya permainan sepakbola tidak akan bisa berjalan dengan lancar.

Kemampuan *dribbling* penting yang harus ada dan dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mendukung pencapaian keterampilan motorik dalam bermain sepakbola. Kemampuan *dribbling* diperlukan dalam keterampilan bermain sepakbola karena dengan memiliki kemampuan menggiring (*dribbling*) yang baik akan mendukung kemampuan seorang pemain dalam bermain sepakbola.

Mielke (Yulianto, 2012, p.67) menyatakan bahwa *dribble* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Didalam permainan sepakbola dibutuhkan kecermatan dalam bergerak saat melakukan *dribbling*, seperti saat berhadapan dengan lawan, melakukan penetrasi, mencari posisi yang baik agar teman leluasa memberikan umpan. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh koordinasi

yang di miliki oleh setiap pemain sepakbola.

Koordinasi menurut Schmidt (Hariono, 2006, p.112) adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Irianto (2002, p.77) juga mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien dan hampir semua cabang olahraga memerlukan koordinasi. Hal ini dapat diartikan bahwa baik tidaknya koordinasi yang dimiliki pemain akan memberikan atau mempengaruhi kemampuannya menggiring bola (*dribbling*) dalam bermain sepakbola.

Koordinasi yang diperlukan dalam keterampilan bermain sepakbola yaitu koordinasi mata-kaki dan merupakan salah satu kemampuan fisik. Mata sebagai indera pengelihatan merupakan salah satu yang menerima rangsangan untuk diteruskan ke otak dan diproses dengan respon yang berbentuk gerakan seperti menggiring bola. Pengaruh koordinasi mata-kaki dalam kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dalam bermain sepakbola sangatlah dominan, hal tersebut dapat terlihat apabila pemain yang koordinasi mata-kaki dalam kemampuan *dribbling* atau menggiring bolanya kurang baik, maka akan sulit bagi seorang pemain untuk bermain sepakbola secara terampil dan optimal. Karena koordinasi mata-kaki dalam kemampuan *dribbling* atau menggiring bola yang baik dapat mempengaruhi penampilan pemain, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata kaki dalam kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi pemain dalam bermain sepakbola.

Pengamatan penulis saat melakukan observasi pada Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun, kondisi kualitas koordinasi mata kaki dalam kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain masih kurang baik, seperti saat melakukan *dribbling*, pemain-pemain Green Boys. FC Selengen

Usia 12-17 Tahun cepat kehilangan bola akibat melakukan *dribbling* yang tidak sempurna dan tidak bisa mengontrol bola tetap berada di dekat kakinya saat *dribbling* dilakukan, pandangan saat melakukan *dribbling* masih fokus dengan bola tidak mengarah ke depan, posisi bola dengan kaki saat melakukan *dribbling* masih jauh sehingga memudahkan lawan merebutnya, tidak mampu melakukan *dribbling* dengan baik saat akan melewati hadangan lawan dan tidak adanya kombinasi *dribbling* yang dilakukan oleh para pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun.

Latihan teknik menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan oleh pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun yang di instruksikan oleh pelatih terlihat belum maksimal, masih banyak pemain yang melakukan gerakan yang salah seperti saat melakukan *dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki, baik bagian dalam maupun luar saat latihan berlangsung. Dalam proses latihan yang dilakukan terlihat pemain-pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun bergerak kurang maksimal saat latihan dan terlihat jenuh, itu dikarenakan kurangnya kualitas kemampuan dalam menggiring bola (*dribbling*) dan koordinasi mata-kaki yang dimiliki para pemain dan juga dikarenakan latihan yang diberikan kurang bervariasi.

Menurut Milner (2012, p.3) menyatakan, "koordinasi, fleksibilitas, dan sentuhan diperlukan, di bawah tantangan penuh dari lawan mencoba untuk memenangkan bola, sulit untuk menguasai". Menggiring bola sangat penting dikuasai, sebab jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara efektif dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Seorang pemain harus mengerti kapan harus melakukan menggiring bola, kapan pemain harus melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan. Dengan memiliki kemampuan *dribbling* bola yang baik serta efektif, seorang pemain dapat melakukan penetrasi untuk mengacak-acak pertahanan lawan.

Kemampuan *dribbling* sepakbola tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi

fisik yang baik, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola yaitu koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki berperan terhadap gerakan *dribbling* sepakbola, yaitu pada saat menggiring bola seorang pemain bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan. Pada saat menggiring bola seorang pemain tidak harus menunduk terus memperhatikan letak dengan melihat bola, tetapi harus memperhatikan situasi permainan.

Saat menjalani pertandingan pemain-pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun sering kehilangan bola saat melakukan *dribbling* dan sulit atau tidak mampu melewati lawan dan berduel dengan lawan, itu diakibatkan karena kemampuan *dribbling* yang kurang baik yang dimiliki oleh pemain-pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun.

Kurangnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain-pemain juga berakibat pada penampilan pemain saat melakukan *dribbling* atau menggiring bola yang dilakukan sehingga para pemain sering melakukan kesalahan saat melakukan *dribbling*, dari 11 pemain 7 pemain sering kehilangan bola saat melakukan *dribbling*.

Pelatih selaku pengajar kurang memahami tentang metode latihan, dan hanya mengandalkan pengalamannya saja tanpa pernah mengikuti pelatihan sebagai pelatih sepakbola sebelumnya sehingga kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten, mereka belum berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk melatih pemain secara sistematis melalui Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun.

Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 adalah Tim sepakbola yang berada di Desa Selengen Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat yang memiliki struktur organisasi atau kepengurusan yang baik mulai dari ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara, dan anggota. Sedangkan yang menjadi penanggung jawabnya adalah Kepala Desa Selengen sendiri. Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun selalu aktif dan rutin mengikuti even-even resmi yang diselenggarakan oleh

PSSI maupun yang di selenggarakan oleh swasta di Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat.

Peran pelatih dalam upaya peningkatan kemampuan pemain dalam menguasai keterampilan bermain sepakbola sangat tergantung kreativitas seorang pelatih itu sendiri, dalam memberdayakan segala potensi yang ada. Kreativitas seorang pelatih sepakbola tercermin dalam memilih dan menentukan metode latihan dalam permainan sepakbola sesuai dengan kemampuan dan sarana yang ada pada Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun, sehingga dapat memberikan motivasi agar pemain dapat berpartisipasi secara aktif sesuai dengan potensinya.

Penerapan metode latihan yang tepat dalam proses latihan, seperti metode latihan *massed* dan *distributed* diharapkan oleh penulis akan memberikan dampak yang baik bagi perkembangan kualitas pemain khususnya dalam kemampuan *dribbling* dan koordinasi mata kaki bagi pemain sepakbola yang ada pada Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun, dengan menerapkan dua metode latihan yang berbeda maka pelatih akan mengetahui mana metode latihan yang tepat yang dapat digunakan dalam melatih kemampuan *dribbling* bagi pemain sepakbola yang ada pada Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun.

Menerapkan metode latihan *massed* dan *distributed practice* dalam proses latihan kemampuan *dribbling* juga diharapkan akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih terhambat dalam menjalankan proses latihan permainan sepakbola dengan baik. Penulis juga mengharkan bahwa dalam penerapan metode latihan *massed* dan *distributed practice* dalam proses latihan kemampuan *dribbling* juga akan memberikan kemudahan bagi pelatih memanfaatkan fasilitas yang ada dalam melatih pada Tim Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat.

Dalam proses latihan juga harus

memerlukan kerjasama yang baik antara pelatih dan pemain untuk mendukung kelancaran proses latihan. Karakteristik pelatih dan atlet yang baik adalah yang memiliki motivasi yang baik dalam berlatih. Motivasi yang baik akan memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula, sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat dicapai dengan baik.

Hakikat Sepakbola

Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strength, and teamwork (Taga & Asai, 2011, p. 35). *Football is a team sport characterized by repeated bouts of short duration high-intensity sprints in an endurance context that also requires the maintenance of skills throughout the match. The match duration is 90 min plus overtime (as needed) and split into two 45-min halves with a 15-min pause between halves (i.e., halftime)* (Laitano, 2014, p.1).

Luxbacher (2004, p.5) juga menyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Oleh karena itu, sepakbola menjadi olahraga yang paling terkenal dan paling diminati oleh semua orang. “

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola.

Hananto (2013, p. 143) Setiap cabang olahraga harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu agar bisa menjadi atlet berprestasi, seperti sepakbola harus menguasai keterampilan dasar *dribbling*, *control*, *passing*, dan *shooting*.

Oleh karena itu, menguasai teknik dasar dengan baik akan menunjang penampilan seorang atlet dalam bermain sepakbola,

seorang atlet tidak akan bisa menguasai suatu teknik tanpa melakukan suatu latihan.

Menggiring Bola (*Dribbling*)

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Wahyudin (2011, p.16), menyatakan menggiring bola yaitu bola selalu dekat dengan kaki atau bola dalam penguasaan sepenuhnya”.

Menurut Sucipto, dkk., (2000, p.28) menggiring bola, adalah “Menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”.

Menurut Luxbacher (2004, p.49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut: Menggiring bola dengan kontrol yang rapat, Menggiring bola dengan cepat.

Hakikat Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2005, p.7). Singh (2012, p.26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

“*Training is a systematic process with the objective of improving an athlete’s fitness in a selected activity. It is a long term process that is progressive and recognizes the individual athlete’s needs and capabilities*”, (Thompson, 2009, p.131).

Latihan yaitu usaha yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kualitas keterampilannya dalam mencapai target yang diinginkan dengan cara mengikuti program dan metode latihan yang tersusun dan terprogram sehingga membantu mempermudah seseorang untuk mengeluarkan penampilan terbaiknya dalam suatu aktivitas olahraga.

Massed Practice

“*Research on practice-distribution effect has frequently used the terms massed practice and distributed practice, in one sense massing means to put things together in this case, running work periods very close together with either no rest at all or very brief rest intervals between periods of work.*” (Schmidt & Lee, 2008, p.332). *Massed practice* berarti untuk melakukan sesuatu bersama-sama dalam hal ini, waktu yang digunakan untuk bekerja bersamaan dengan tanpa istirahat sama sekali atau dengan waktu istirahat yang sangat singkat.

Percobaan lebih besar daripada jumlah istirahat di antara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas. Saifudin (2013, pp.120-121) juga mengatakan bahwa, *massed practice* adalah latihan yang jeda waktu latihan dengan waktu istirahat diantara sesi praktik atau latihannya sangat singkat.

Massed practice yaitu praktik atau latihan yang dilakukan dengan meminimalisir jumlah istirahat sesingkat mungkin diantara waktu percobaan atau praktik yang berlangsung.

Distributed Practice

Schmidt & Lee (2008, p.419) “*the common and accepted definition of distributed practice is practice interspersed with rest or other skill learning and another definition of distributed practice is a practice schedule in which the amount of rest between practice trials is long relative to trial length*”.

Distributed practice adalah latihan atau praktek di mana jumlah istirahat antara uji praktik relatif panjang terhadap panjang percobaan (Schmidt & Lee, 2008). Schmidt & Lee (2008) lebih lanjut menambahkan bahwa jumlah sisanya antara uji coba sama atau melebihi jumlah waktu dalam percobaan ketika *distributed practice* (Murray, et, al., 2003). Saifudin (2013, pp.120-121) juga mengatakan bahwa latihan *distributed practice* yaitu latihan yang jeda waktu latihan yang jumlah waktu istirahat diantara sesi praktik atau latihannya relatif lama.

Distributed practice merupakan praktek atau latihan yang dilakukan dengan durasi

istirahat lebih lama diantara sesi uji coba atau praktik saat latihan berlangsung.

Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

“*Coordination is the ability to carry out complicated movements such as those involving more than one sequence or body part at the same time. It is the ability to carry these movements out at the optimal speed, efficiently, and accurately*”, (Thompson, 2009, p.128).

Suharjana (2013, p.148) membagi koordinasi menjadi dua, yaitu: Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan gerak. Koordinasi merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan biomotor lain yang sesuai karakteristik cabang olahraga. Setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil kerja antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*).

Penting bagi setiap pemain khususnya pemain sepakbola mempunyai koordinasi mata kaki yang baik guna untuk menunjang kemampuannya menggiring bola (*dribbling*) dalam bermain sepakbola. Karena dalam menggiring bola (*dribbling*) membutuhkan gerakan yang cukup kompleks dan bermain sepak bola merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, mengontrol, menyentuh bola serta melihat situasi di sekeliling lapangan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Metode ini bersifat menguji (*validation*) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel lain. Sukmadinata (2012, p. 194) menyatakan penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat.

Sudjana (2009, p.49) menyatakan eksperimen faktorial adalah desain yang dapat memberikan perlakuan/manipulasi dua variabel bebas atau lebih pada waktu yang

bersamaan untuk melihat efek masing-masing variabel bebas, secara terpisah dan bersamaan terhadap variabel terikat dan efek-efek yang terjadi akibat adanya interaksi beberapa variabel.

Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2

Metode Latihan (A) Koordinasi Mata Kaki (B)	Massed Practice (A1)	Distributed Practice (A2)
Tinggi (B1)	A1. B1	A2. B1
Rendah (B2)	A1. B2	A2. B2

Keterangan:

A1B1:	Kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode latihan <i>massed practice</i> dengan koordinasi mata kaki tinggi
A2B1:	Kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode latihan <i>distributed practice</i> dengan koordinasi mata kaki tinggi
A1B2:	Kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode latihan <i>massed practice</i> dengan koordinasi mata kaki rendah
A2B2:	Kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode latihan <i>distributed practice</i> dengan koordinasi mata kaki rendah

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Green Boys.FC Selengen Usia 12-17 Tahun berjumlah 37 atlet. Ciri-ciri populasi adalah pemain Green Boys.FC Selengen, berusia 12-17 tahun, kehadiran minimal 75%, dan telah berlatih minimal 3 bulan.

Sampel Penelitian

Jumlah populasi 37 atlet yang diambil menggunakan teknik *random sampling* berdasarkan cara membagi kelompok yang di tes koordinasinya..

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas (*independent*) *manipulative*, yaitu metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*, sedangkan sebagai variabel bebas atributif, yaitu koordinasi mata kaki. Kemudian variabel terikat (*dependent*) adalah menggiring bola.

Instrumen Penelitian

Tes Koordinasi Mata kaki

Untuk mengukur kualitas koordinasi mata kaki menggunakan *Mithcel Soccer Test* dengan Validitas tes = 0,84 (Jika dianalisis memakai rumus *Rank Order Corelation* dari Spearman) dan 0,76 (Jika dianalisis memakai rumus *Product Moment* dari Pearson). Sedangkan Reabilitasnya = 0,93 (Jika dianalisis memakai rumus *Rank*

Order Corelation dari Spearman) dan 0,89 (Jika dianalisis memakai rumus *Product Moment* dari Pearson).

Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Mengukur kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan tes Tes Menggiring Bola (*dribbling*) dari Nurhasan (2001, pp.157- 161), dengan Validitas tes = 0,548 dan Reabilitas = 0,706. Melalui teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian.

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji Tukey (Sudjana, 2002, p.36). Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi:

(1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varian dan uji hipotesis.

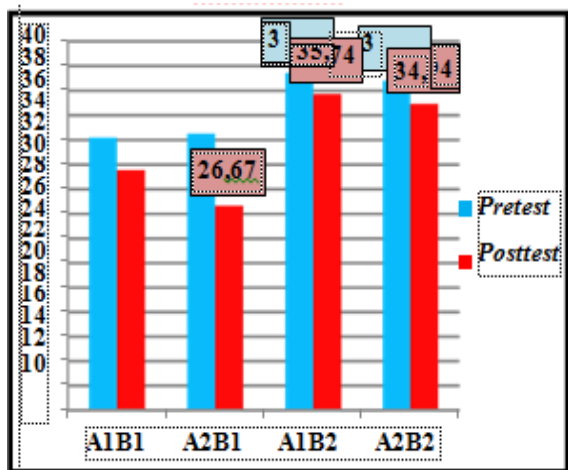
HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Minggu, 15 Februari 2016 pukul 16.00-18.00 WIB sedangkan untuk pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada hari Kamis, 21 April 2016 pukul 16.00-18.00 WIB.

Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 24 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali pertemuan dalam satu Minggu, yaitu setiap hari Minggu, Rabu, dan Jum'at. Data *pretest* dan *posttest* hasil tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola pada pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Data Pretest dan Posttest Hasil Tes Menggiring Bola



Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola

Metode Latihan	Koordinasi Mata Kaki	Statistik	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>
Massed Practice	Tinggi (A1B1)	Jumlah	161.05	147.73
		Rerata	32.2100	29.5460
		SD	1.66810	1.41550
	Rendah (A1B2)	Jumlah	187.18	178.69
		Rerata	37.4360	35.7380
		SD	1.37598	1.12941
Distributed Practice	Tinggi (A2B1)	Jumlah	162.59	133.37
		Rerata	32.5180	26.6740
		SD	1.93381	0.9205
	Rendah (A2B2)	Jumlah	184.06	174.70
		Rerata	36.8120	34.9400
		SD	0.68192	0.38354

Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola

Keterangan:

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

Data	P	signifi kansi	Keteranga n
<i>Pretest</i> A1B1	1,000	0,05	Normal
<i>Posttest</i> A1B1	0,914		Normal
<i>Pretest</i> A2B1	1,000		Normal
<i>Posttest</i> A2B1	0,721		Normal
<i>Pretest</i> A1B2	0,959		Normal
<i>Posttest</i> A1B2	0,877		Normal
<i>Pretest</i> A2B2	0,823		Normal
<i>Posttest</i> A2B2	0,664		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov Smirnov*, pada semua data *pretest* dan *posttest* menggiring bola didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket.
<i>Pretest</i>	2.192	1	18	0.16	Homogen
<i>Posttest</i>	4.841	1	18	0.11	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*. Pada *pretest* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,484 \geq 0,05$. Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada *posttest* didapat nilai signifikansi sebesar $0,407 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *massed* dan *distributed* dalam meningkatkan kemampuan menggiring *dribbling* dalam permainan sepakbola, $F_{hitung} = 17.245$, sedangkan nilai signifikan p sebesar $0,0001$. Karena nilai p sebesar $0,0001 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Pengaruh latihan *distributed* lebih baik dari pada latihan *massed* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun, rata-rata peningkatannya masing-masing adalah 32.642 dan 30.807.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dengan koordinasi mata-kaki rendah terhadap meningkatkan kemampuan *dribbling*, $F_{hitung} = 267.633$, sedangkan nilai signifikan p sebesar $0,000$. Karena nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dari pada yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah, rata-rata peningkatannya masing-masing adalah 35,34 dan 28,11.

Terdapat interaksi yang signifikan antara latihan *massed* dan *distributed* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan

dribbling, dimana yang lebih berinteraksi yaitu latihan *distributed* dengan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling*, dimana $F_{hitung} = 5,507$, sedangkan nilai signifikan p sebesar 0,032. Karena nilai p sebesar $0,032 < 0,05$, berarti H_0 ditolak.

Implikasi

Metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain Green Boys. FC Selengen Usia 12-17 Tahun.

Metode latihan *distributed* ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Berkenaan dengan penerapan kedua bentuk penggunaan metode latihan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, masih ada faktor lain yaitu koordinasi mata-kaki. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang sangat signifikan antara kelompok dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah. Hal ini mengisyaratkan kepada pengajar dan pelatih, upaya peningkatan keterampilan bermain sepakbola hendaknya juga memperhatikan factor koordinasi mata-kaki. Saran Pelatih.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *distributed* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan *massed*. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan *distributed* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan metode latihan *distributed* merupakan metode yang paling efektif digunakan untuk atlet yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah dibanding metode latihan *massed*.

Daftar Pustaka

Hananto, H.P & Rachman, H.A. (2013). Keterampilan Bermain Sepaktakraw atlet DIY. *Jurnal Keolahragaan, Volume 1 – Nomor 2*. 142-155.

Diakses

- Tanggal 26 Juli Tahun 2016 dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolagra/article/view/2570>.
- Hariono, A. (2006). Metode latihan fisik pencak silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, D.P. (2002). Dasar kepelatihan. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.
- Laitano, O. (2014). Hydration science and strategies in football. *Sports Science Exchange*, Vol. 27, No. 128, 1-7.
- Luxbacher, J.A. (2004). Sepakbola langkah-langkah menuju sukses. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mielke, D. (2007). Dasar - dasar sepak bola. Human Kinetics: PT. Intan Sejati.
- Milner, K. (2012). The effects on soccer dribbling skills when training with two different sized soccer balls. University of Kansas. Date Defended.
- Murray, Steven R., Michael T. Reeder, and Brian E. Udermann. (2004). Urachal cyst in a collegiate football player. *The Clinical Journal of Sport Medicine*, 14 (2), 101-102.
- Saifudin. M., Soegiyanto, & Sugiharto. Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN:2088-6802.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). Motor learning and performance (5th ed). Champaign: Human Kinetics.
- Scheunemann, T. (2004). Ayo Indonesia: Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Singh, A.B. (2012). Sport training. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sucipto. (2000). Sepakbola. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana. (2002). Desain dan analisis eksperimen: (Edisi keempat). Bandung: Tarsito.
- Suharjana. (2013).Kebugaran jasmani. Yogyakarta. Jogja Global Media.

- Sukadiyanto. (2005). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukmadinata, N.S. (2012). Metode penelitian pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Taga & Asai. (2011). The influence of short term intensive dribbling training on ball skill. *Football Science*, Vol. 9. 35-49.
- Thompson, J.L. (2009). Introduction to coaching. United Kingdom: Descartes Publishing.
- Wahyudin. (2011). Kontribusi kecepatan, kelentukan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa sekolah menengah analisis kimia Makasar. *Jurnal ILARA*, Volume 11, Nomor 2, hlm 15-23.