

## PERBEDAAN METODE RANGKAIAN BERMAIN DAN METODE RANGKAIAN LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA

**M. Taheri Akhbar**  
Universitas PGRI Palembang  
herideta@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 44 orang pemain. Sampel dalam penelitian ini keseluruhan dari populasi yang berjumlah 44 orang. Teknik Pengumpulan data dengan tes. Teknik analisis data menggunakan Uji F dan Uji Tuckey. Hasil analisis uji tuckey didapat Rerata skor metode latihan kelompok Rangkaian bermain= 40,81 lebih tinggi secara signifikan dari rerata skor metode latihan kelompok rangkaian latihan= 39,21 ( $Q_h = 3,14 > Q_t = 2,93$ ). Hasil Analisis data diperoleh  $F_{hitung} = 4,94$ , sedangkan  $F_{tabel} = 4,06$ . Berdasarkan analisis data bahwa nilai  $F_{hitung} = 4,94 > F_{tabel} = 4,06$  dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh antara metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan menggiring bola.

Kata Kunci: Metode Rangkaian Bermain, Rangkaian Latihan, Keterampilan Menggiring Bola.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the differences between the play circuit method and the training circuit method for student dribbling skills. This type of research is experimental research. The population in this study amounted to 44 players. The sample in this study overall from a population of 44 people. Data collection techniques with tests. Data analysis techniques using the F Test and Tuckey Test. The Tuckey Test Analysis Results obtained the mean score of the group training method = 40.81 significantly higher than the mean score of the training method of group training exercises = 39.21 ( $Q_h = 3.14 > Q_t = 2.93$ ). Results of data analysis obtained  $F_{count} = 4.94$  while  $F_{table} = 4.06$ . Based on the analysis of the data it can be concluded that the value of  $F_{count} = 4.94 > F_{table} = 4.06$  thus it can be concluded that there are differences between the play circuit method and the training circuit method on dribbling skills.*

*Keywords: Method of Playing Series, Training Series, Dribbling Skills.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh manusia, tidak terkecuali orang dewasa, para remaja, maupun anak-anak. Olahraga yang baik apabila terencana dengan baik pula, sistematis dan berkelanjutan. Sebagaimana amanat Undang-undang Nomor. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang didalamnya telah diatur dan dijelaskan tentang pola pembinaan, para pelaku olahraga, pengaturan dan pengadaan sarana prasarana olahraga, penyelenggaraan kejuaraan dan lain sebagainya. Para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) tidak lagi direpotkan dengan rendahnya minat, oleh sebab itu guru Penjasorkes hanya tinggal mengarahkan siswanya ke arah pembinaan prestasi apakah dengan cara melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga cabang sepakbola di sekolah atau dengan cara menganjurkan siswanya yang memiliki potensi untuk masuk klub sepakbola atau sekolah sepakbola.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik bermain sepakbola yang terdiri dari teknik menggiring bola, menendang bola, menyundul bola dan menghentikan bola (Rohim, 2008). Menguasai teknik juga belum cukup tanpa ditunjang dengan kondisi fisik pemain tersebut, misalnya kekuatan, kelentukan, kecepatan dan kelincahan, dan juga melakukan latihan secara terus menerus. Pemain dengan melakukan latihan yang secara terus menerus akan mendapatkan hasil yang maksimal. Metode latihan yang sering diterapkan oleh para pelatih adalah metode latihan rangkain bermain dan rangkain latihan.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat masih banyak para pemain PS Universitas PGRI Palembang yang belum maksimal dalam menggiring bola. Menggiring bola yang baik adalah mengikuti teknik teknik yang benar dan penerapan metode latihan yang benar pula. Dengan adanya pengamatan dilapangan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap pemain PS Universitas PGRI Palembang.

## KAJIAN TEORI

Permainan sepak bola memerlukan kemampuan yang efektif. Untuk bermain bola dengan baik, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Tanpa menguasai teknik dasar, penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan fundamen dalam permainan sepakbola di samping fisik, teknik dan mental.

Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar, Mielke (2003). Lebih lanjut Luxbacher (2004), cara-cara menggiring bola yang baik sebagai berikut: 1). Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki, harus selalu di bawah kontrol kaki, gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola. 2). Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda, kuasailah sedikit gerakan *dribble* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan. 3). Melihat kedepan jangan kebawah bola terus, jaga kepala tetap tegak, penlihatan lapangan yang baik sangat penting saat menggiring bola.

Sukadiyanto (2011), menyatakan tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan

memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keterampilan yang dimaksud disini adalah keterampilan dalam menggiring bola pada permainan sepakbola.

Teknik penyajian pembelajaran adalah suatu pengetahuan tentang cara-cara mengajar yang di pergunakan oleh guru atau instruktur. Dalam kenyataan cara atau metode mengajar atau teknik penyajian yang digunakan guru untuk menyampaikan informasi atau pesan lisan kepada siswa berbeda-beda untuk menjadikan siswa dalam menguasai pengetahuan, keterampilan serta sikap (Roestiah, 2008). Metode latihan akan sesuai dengan tujuan awal bila di buat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Berdasarkan penjelasan mengenai prinsip latihan dapat dikemukakan bahwa latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan individual dalam prestasi. Menurut Rothig dalam Syafruddin (2011) memilih rangkaian-rangkaian latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi pemain pada setiap cabang olahraga. Dengan rangkaian latihan, pemain memperoleh pengalaman dalam melaksanakan beberapa elemen teknik yang berhubungan satu sama lain. Pendapat Akhbar (2013) mengemukakan pada dasarnya metode rangkaian latihan digunakan dalam mencapai tujuan terhadap peningkatan kemampuan dari elemen-elemen teknik baik dilakukan secara terpisah maupun secara kombinasi diantara elemen teknik yang saling berhubungan antara satu sama lain.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain PS Universitas PGRI Palembang berjumlah 44 orang, sedangkan sampel pada penelitian ini adalah keseluruhan anggota populasi. Data yang terkumpul selanjutnya di analisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistik diskriptif sehingga dapat di simpulkan hipotesis yang dirumuskan terbukti atau tidak. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah "tes". Adapun instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola (*dribbling test*) (Widiastuti, 2011). Sedangkan Teknik analisis data menggunakan Rumus Uji f.

## **HASIL PENELITIAN**

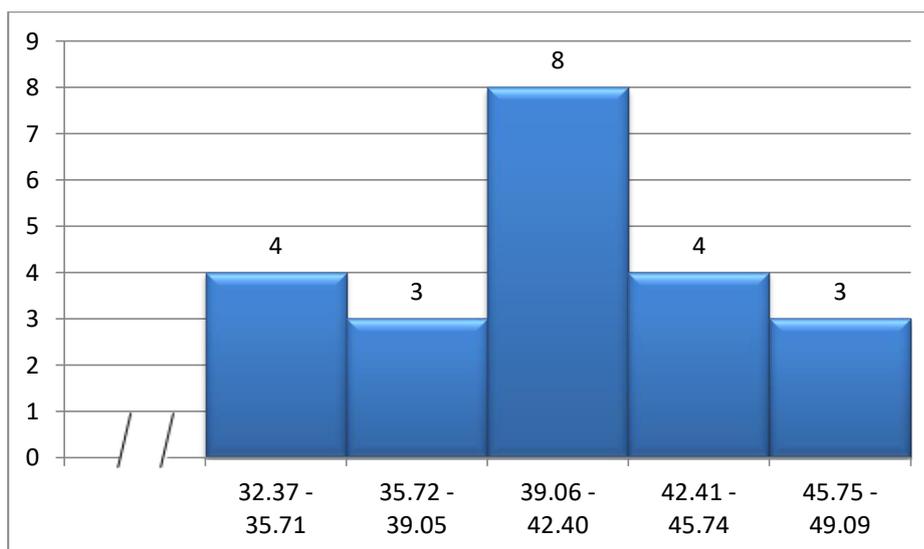
### **Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Metode Rangkaian Bermain**

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini yang terdiri dari 2 sampel (n = 22) skor tertinggi 49,05, skor terendah 32,37, dan jarak pengukuran (*range*) 19,14, rerata skor 40,81 dan simpangan baku 4.38. distribusi kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 1. distribusi frekuensi:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola**  
**Kelompok Metode Rangkaian Bermain**

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	32,37 – 35,71	4	18,18%
2	35,72 – 39,05	3	13,64%
3	39,06 – 42,40	8	36,36%
4	42,41 – 45,74	4	18,18%
5	45,75 – 49,09	3	13,64%
Jumlah		22	100,00%

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 4 orang (18,18%) berada pada kelompok 32,37-35,71, 3 orang (13,64%) berada pada kelompok 35,72-39,05, 8 orang (36,36%) berada pada kelompok 39,06-42,40, 4 orang (18,18%) berada pada kelompok 42,41-45,74, dan 3 orang (13,64%) berada pada kelompok 45,75-49,09. Untuk lebih jelasnya, penjabaran distribusi frekuensi metode latihan di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



**Gambar 1. Histogram Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Metode Rangkaian Bermain**

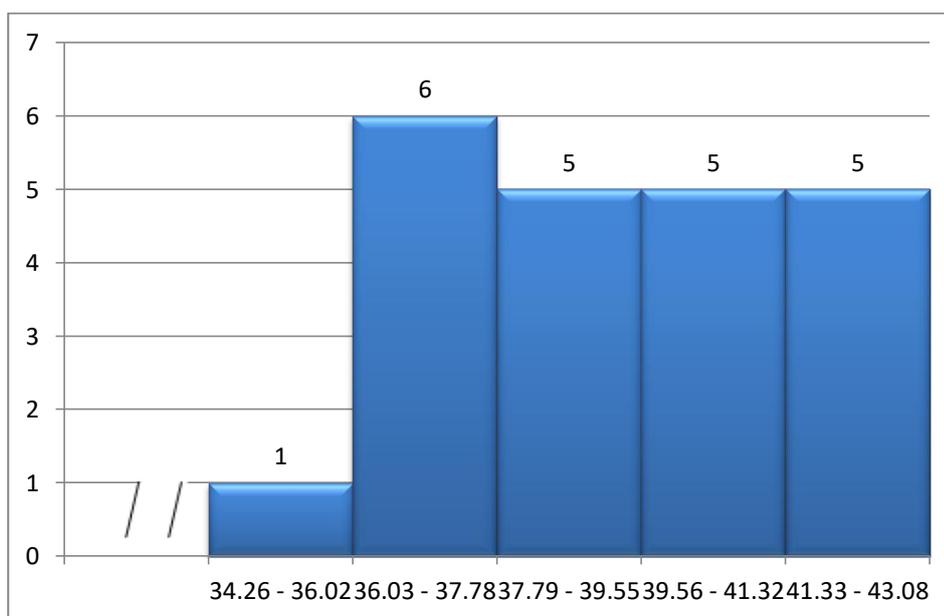
### **Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Metode Latihan Rangkaian Latihan**

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini yang terdiri dari 2 sampel ( $n = 22$ ) skor tertinggi 43,04, skor terendah 34,26, dan jarak pengukuran (*range*) 5,44, rerata skor 39,22 dan simpangan baku 2,33. distribusi kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 2 distribusi frekuensi:

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola**  
**Kelompok Metode Rangkaian Latihan**

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	34,26 – 36,02	1	4,55%
2	36,03 – 37,78	6	27,27%
3	37,79 – 39,55	5	22,73%
4	39,56 – 41,32	5	22,73%
5	41,33 – 43,08	5	22,73%
Jumlah		22	100,00%

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 1 orang (4,55%) berada pada kelompok 34,26-36,02, 6 orang (27,27%) berada pada kelompok 36,03-37,78, 5 orang (22,73%) berada pada kelompok 37,79-39,55, 5 orang (22,73%) berada pada kelompok 39,56-41,32, dan 5 orang (22,73%) berada pada kelompok 41,33-43,08. Untuk lebih jelasnya, penjabaran distribusi frekuensi metode rangkaian latihan di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



**Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Metode Rangkaian Latihan**

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05, kriteria pengujian adalah bahwa  $H_0$  ditolak apabila  $L_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $L_t$  dan sebaliknya  $H_0$  diterima apabila  $L_t$  lebih besar dari  $L_0$  secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$H_0$  = ditolak apabila  $L_0 > L_t$  ( $L_{tabel}$ )

$H_a$  = diterima apabila  $L_0 < L_t$  ( $L_{tabel}$ )

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap sel rancangan penelitian hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran, dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**  
**Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Metode Latihan dan dari Rancangan Penelitian**

Kelompok	N	$L_o$	$L_t$	Kesimpulan
Rangkaian Bermain	22	0,0947	0,190	Normal
Rangkaian Latihan	22	0,0745	0,190	Normal

Keterangan:

n : jumlah sampel

$L_o$  : nilai  $L_{observasi}$

$L_t$  : nilai  $L_{tabel}$

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga  $L_{observasi}$  ( $L_o$ ) yang diperoleh lebih kecil dari harga  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

### Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan teknik Anava dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey*. Penggunaan teknik Anava dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah Perbedaan pengaruh metode rangkaian bermain dan rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola, Hasil perhitungan analisis data disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.**  
**Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur Terhadap Data Keterampilan Bermain Sepakbola**

Sumber Varian	JK	Dk	RJK=JK/dk	Fh= RJK/RJKD	Ft ( $\alpha=0,05$ )
Antar Metode Latihan	28,23	1	28,23	4,94*	4,06
Total deduksi	28,23	1			

Keterangan:

JK : Jumlah Kuadrat

Dk : Derajat kebebasan

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

RJKD : Rata-rata jumlah kuadrat dalam

$F_h$  :  $F_{hitung}$

$F_t$  :  $F_{tabel}$

\* :Signifikan

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan anava dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa: Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan metode latihan antara kelompok dengan metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 4,94 > F_{tabel} = 4,06$ . Analisis dilanjutkan dengan uji *Tuckey*. Perhitungan lengkap uji *Tuckey* dapat dilihat pada rangkuman hasil uji *Tuckey* disajikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5**  
**Hasil Anava Tahap Lanjut dengan Uji *Tuckey***

Kelompok yang dibandingkan	Dk	$Q_h$	$Q_t (\alpha = 0,05)$	Keterangan
A1 dan A2	0,51	3,14	2,93	Signifikan

Keterangan:

Dk : Derajat kebebasan

$Q_h$  :  $Q_{hitung}$

$Q_t$  :  $Q_{tabel}$

A<sub>1</sub> : Kelompok yang diberi metode rangkaian bermain

A<sub>2</sub> : Kelompok yang diberi metode rangkaian latihan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji *Tukey* di atas dapat dikemukakan bahwa: Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa metode rangkaian bermain hasilnya lebih tinggi daripada yang dilatih dengan metode rangkaian latihan diterima. Rerata skor metode latihan kelompok A<sub>1</sub> = 40,81 lebih tinggi secara signifikan dari rerata skor metode latihan A<sub>2</sub> = 39,21 ( $Q_h = 3,14 > Q_t = 2,93$ ).

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan ANAVA dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *Tuckey* terhadap lima hipotesis penelitian yang diajukan, hipotesis diterima. Temuan-temuan penelitian yang dilakukan sesuai dengan temuan penelitian yang dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini. Hal ini disebabkan bahwa untuk mendapatkan keterampilan bermain sepakbola perlu dilihat metode latihan yang kita berikan.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan kelompok yang diberi metode rangkaian bermain lebih tinggi daripada yang diberi metode rangkaian latihan. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode rangkaian bermain lebih efektif digunakan daripada metode rangkaian latihan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik dengan selisih mean 1,6, ini berarti berlatih dengan menggunakan metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode rangkaian latihan.

Sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya, metode rangkaian bermain dalam olahraga mengajarkan urutan rangkaian beberapa

permainan, untuk mengurangi kerumitan dalam permainan. Parameter yang mungkin bisa dalam hal ini yaitu jumlah pemain, ukuran lapangan, serta materi. Keuntungan dari latihan ini pemain tidak akan mengalami kesulitan dari awal permainan, karena kesulitan yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan yang mereka miliki. Sehingga motivasi dalam berlatih dapat ditingkatkan. Pemain memiliki motivasi yang tinggi maka secara langsung akan merangsang pemain untuk meningkatkan Agresifitas Instrumental yang ada pada dirinya, karena atlet akan merasa percaya diri, mempunyai semangat juang yang tinggi, tidak merasa bosan untuk berlatih dengan metode rangkaian bermain. Sehingga dengan begitu pemain akan merasa seperti bertanding dengan sesungguhnya.

Memilih metode latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan keterampilan pemain pada saat melakukan permainan. Hal ini dikarenakan metode bermain dapat mengoptimalkan keterampilan bermain sepakbola pemain dalam berolahraga yang kompleks yang ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta gerakannya. Dalam rangkaian bermain adanya kompetisi menang kalah memberikan nuansa kompetitif dan dorongan semangat untuk berlatih lebih baik bagi pemain, sehingga ia mampu menghilangkan kejenuhan saat latihan.

Metode rangkaian bermain adalah usaha pencapaian suatu tujuan bermain dalam suatu bentuk bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Didalam merancang urutan rangkaian bermain diorientasikan kepada tujuan akhir. Pelaksanaan latihan dalam rangkaian bermain berkaitan dengan lawan yang sesungguhnya. Adanya pihak bertahan dan pihak penyerang akan mampu memberikan arti dalam bermain yang sesungguhnya, sehingga adanya kompetisi dan persaingan akan semakin jelas dalam rangkaian ini. Dengan rangkaian latihan, pemain memperoleh pengalaman dalam melaksanakan beberapa elemen teknik yang berhubungan satu sama lain.

Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar, Mielke (2003). Lebih lanjut Luxbacher (2004), cara-cara menggiring bola yang baik sebagai berikut: 1). Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki, harus selalu di bawah kontrol kaki, gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola. 2). Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda, kuasailah sedikit gerakan *dribble* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan. 3). Melihat kedepan jangan kebawah bola terus, jaga kepala tetap tegak, penlihatan lapangan yang baik sangat penting saat menggiring bola.

Sukadiyanto (2011), menyatakan tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Pendapat tersebut dapat kesimpulan bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu meningkatkan ketrampilan dan kondisi fisik seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keterampilan yang dimaksud disini adalah keterampilan dalam menggiring bola pada permainan sepakbola.

Dari observasi awal sebelum penelitian, selama ini pemain lebih cenderung di latih dengan menggunakan metode rangkaian latihan. Rangkaian

latihan ini dimaksudkan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan berdasarkan situasi yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang dalam pelaksanaan dan pengorganisasian yang sama pula. Sasaran dalam rangkaian latihan ini cenderung pada pengalaman-pengalaman yang diperkirakan akan terjadi di dalam suatu pertandingan, sehingga pemain saat menghadapi situasi tersebut akan cepat memberikan keputusan, dengan demikian gerakan pemain pun tidak akan kaku. Sementara itu dalam rangkaian bermain adanya kompetisi menang kalah memberikan nuansa kompetitif dan dorongan motivasi untuk berlatih lebih baik bagi pemain, sehingga ia mampu menghilangkan kejenuhan saat latihan.

Rangkaian bermain merupakan rangkaian latihan yang diberikan kepada pemain dimulai dari yang mudah dan sederhana ke yang lebih sukar dan lebih kompleks sesuai dengan bentuk bermain yang diharapkan, sehingga menjadikan suasana atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang agar mereka termotivasi untuk melakukan latihan. Oleh sebab itu, penyusunan materi latihan harus berorientasi pada prinsip dasar atau konsep dari ide bermain sepakbola itu sendiri. Hal ini dimulai dari urutan permainan pertama dikembangkan ke urutan permainan kedua dengan memberikan variasi tertentu hingga permainan dibuat sempurna. Demikian selanjutnya pada urutan ketiga, keempat, dan seterusnya. Dengan melaksanakan rangkaian bermain dapat memberikan pengalaman bermain, sehingga dapat ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan mereka sampai kepada tujuan permainan yang diinginkan.

Jadi saat pemain mengikuti latihan dalam bentuk metode rangkaian bermain, pemain akan lebih fokus dan lebih tertantang dalam mengikuti proses latihan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dibandingkan dengan metode rangkaian latihan. Karena proses dengan menggunakan metode rangkaian bermain pemain akan menemukan solusi dalam memecahkan kesulitan-kesulitan selama mengikuti latihan itu sendiri. Sedangkan pada metode rangkaian latihan, pemain di ajarkan pada teknik berulang-ulang kali, sehingga proses tersebut merupakan hal yang membosankan untuk mereka lakukan. Hasil dari keterampilan bermain sepakbola pemain sepakbola dengan metode ini tidak sebaik bila diberikan bentuk metode rangkaian latihan.

Berdasarkan hal di atas, perbedaan kedua metode latihan ini akan memberikan hasil yang berbeda dan ternyata pemberian metode latihan dengan bentuk metode rangkaian bermain dapat membawa pengaruh yang lebih baik daripada metode rangkaian latihan dalam hal keterampilan bermain sepakbola.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: metode rangkaian bermain lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola daripada metode rangkaian latihan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akhbar, T.M. (2013). *Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Latihan dan Agresifitas Instrumental Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang*. Tesis S2 (belum diterbitkan). Padang: Universitas Negri Padang.
- Luxbacher, J.A. (2004). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Estern Oregon University.
- Roestiyah, N.K. (2008). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Reinika Cipta.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Sukadiyanto. (2011). *Dasar-dasar kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang No.3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.