

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MASSSED PRACTICE*, *DISTRIBUTED PRACTICE*, DAN KOORDINASI MATAKAKI TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* MENDATAR SEPAKBOLA

Dwi Hartanto¹, Ramdani Amrullah², Abdillah³, Putra Sastaman⁴,
Agusniwati⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak

Jalan Ampera Nomor 88 Pontianak 78116

¹e-mail: dwihartanto308@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice*; (2) pengaruh kemampuan koordinasi matakaki tinggi dan kemampuan koordinasi matakaki rendah; dan (3) interaksi antara pendekatan latihan *massed practice*, *distributed practice*, dan koordinasi matakaki terhadap kemampuan *passing* mendatar dalam permainan sepak bola mahasiswa IKIP PGRI Pontianak. Penelitian menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang kemudian dikelompokkan sesuai rancangan faktorial 2x2 yaitu menjadi 4 kelompok yang dipilih dengan teknik *random*. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran dengan alat pengumpulan data berupa tes. Koordinasi matakaki diukur menggunakan *soccer wall volley test* dan tes menendang bola untuk mengukur kemampuan *passing* mendatar. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa: (1) ada perbedaan latihan *massed practice* dengan *distributed practice*; (2) ada perbedaan pengaruh antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah; dan (3) tidak ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi matakaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepakbola mahasiswa IKIP PGRI Pontianak.

Kata Kunci: *massed practice*, *distributed practice*, koordinasi matakaki, *passing* mendatar.

Abstract

The purposes of this research are to know: (1) difference of influence of *massed practice* and *distributed practice* training approach; (2) the effect of high-coordination ability and low-level coordination ability; and (3) the interaction between *massed practice* training approach, *distributed practice*, and coordination of matakaki to horizontal passing ability in student soccer game of IKIP PGRI Pontianak. Research using experimental method. The sample of this research is 40 students which then grouped according to 2x2 factorial design that is to be 4 groups selected by random technique. Technique of collecting data using measurement by means of collecting data in the form of test. Mathematical coordination is measured using soccer wall volley test and kick ball test to measure horizontal passing ability. The results show that: (1) there is a difference of *massed practice* practice with *distributed practice*; (2) there is a difference of influence between high coordination and low coordination; And (3) there is no interaction between training methods and matakaki coordination in the improvement of horizontal kicking ability in the student soccer game of IKIP PGRI Pontianak.

Keywords: *massed practice*, *distributed practice*, eyefoot coordination, *passing* horizontal.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak kalangan. Sepakbola cukup berkembang pesat termasuk di Indonesia. Namun perkembangan prestasi sepakbola di Indonesia kurang memuaskan, berbagai strategi dan upaya pembinaan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepakbola nasional diantaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan, dan pemanduan bakat. Untuk membenahi hal tersebut yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak yang diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepakbola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi. Sehingga akan menjunjung tinggi nama baik bangsa dan negara.

Dalam pembinaan prestasi sepakbola, latihan yang dilakukan harus ditujukan untuk mengembangkan unsur-unsur yang diperlukan dalam sepakbola. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar serta dapat berprestasi yang setinggi-tingginya diperlukan beberapa unsur. Menurut Soekatamsi (1991: 14) ada 4 kelengkapan pokok yang harus dimiliki oleh pemain, yaitu pembinaan teknik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingat, kecerdasan), dan pematangan juara. Dari keempat kelengkapan tersebut, unsur teknik merupakan kelengkapan yang paling fundamental dan menempati urutan pertama. Hal tersebut menunjukkan bahwa, penguasaan teknik dasar sepakbola merupakan syarat yang dimiliki setiap pemain agar mampu bermain sepakbola dengan terampil. Keterampilan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan secara sistematis dan berulang-ulang, stabil dan selalu memberi peningkatan beban secara bertahap.

Teknik dasar bermain yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola antara lain adalah menendang, menyundul, menggiring, dan melempar bola. Soekatamsi (1991: 14) mengemukakan bahwa teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, selain pembinaan lainnya. Berlatih teknik dasar dengan teratur memungkinkan seseorang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola yang lebih baik. Keterampilan teknik bermain sepakbola merupakan penerapan teknik dasar dalam bermain sepakbola (Soekatamsi, 1995: 14).

Keterampilan teknik bermain bola merupakan hal yang sistematis, terus menerus, dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerja sama yang baik antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis.

Salah satu teknik dasar bermain sepakbola adalah menendang bola. Luxbacher (1997: 12) mengemukakan keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Pada umumnya bagi anak pemula melakukan operan datar (*passing*) sering kali belum dapat dilakukan dengan benar. Hal tersebut disebabkan karena belum menguasai teknik menendang bola dengan benar. Anak harus latihan secara teratur. Untuk meningkatkan kemampuan menendang bola, seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan latihan, sehingga tujuan latihan dapat dicapai lebih optimal. Menurut Lutan (1988: 26) kebutuhan akan metode yang efisien dalam pengajaran atau latihan olahraga dilandasi oleh beberapa alasan, yaitu: (1) efisien akan menghemat waktu, energi atau biaya; dan (2) metode efisien akan memungkinkan para mahasiswa atau atlet menguasai keterampilan yang lebih tinggi.

Cara latihan yang tepat diharapkan akan memperoleh hasil yang maksimal yaitu menghemat waktu, biaya, dan peningkatan keterampilan yang lebih baik. Mengingat pentingnya latihan *passing* mendatar tersebut, maka kemampuan *passing* mendatar harus mendapat perhatian yang serius dalam latihan sepakbola. Setiap individu pemain sepakbola perlu dilatih kemampuan *passing* mendatar. Demikian juga dengan mahasiswa Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, kemampuan *passing* mendatar para pemainnya harus ditingkatkan. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar para pemainnya diperlukan bentuk latihan yang sesuai. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar diantaranya adalah dengan metode latihan *messed practice* dan *distributed practice*. Kedua metode latihan tersebut memiliki tingkat kesulitan dan efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *passing* mendatar.

Koordinasi matakaki mempunyai peran penting dalam aktivitas olahraga salah satunya dalam sepakbola. Koordinasi dibutuhkan untuk semua aktivitas yang membutuhkan ketepatan terhadap suatu sasaran. Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menghubungkan gerakan-gerakan otot *synergis* dan antogonis selaras.

Untuk mencapai tingkat keterampilan suatu cabang olahraga, maka dalam pelaksanaan latihan seorang siswa harus melakukan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Metode latihan *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Berkaitan dengan metode *massed practice*, Lutan (1988:113) menyatakan bahwa *massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba. Sedangkan Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 362) menjelaskan bahwa *massed practice* adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari secara terus-menerus tanpa waktu istirahat atau sangat pendek waktu istirahatnya. Suhendro (2004: 58) berpendapat bahwa *massed practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dengan atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat.

Metode *distributed practice* adalah pengaturan giliran praktik kemampuan motorik yang dilaksanakan dengan diselingi waktu istirahat diantara waktu latihan. Lutan (1988: 113) menjelaskan bahwa *distributed practice* adalah serangkaian kegiatan latihan dengan memberikan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba. Sedangkan menurut Sugiyanto dan Sudrajat (1992: 358) *distributed practice* adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktik dan istirahat.

Salah satu faktor yang penting dalam *distributed practice* adalah waktu istirahat. Suhendro (2004: 58) menjelaskan bahwa penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian-bagian penting didalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup. Sedangkan Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 284) menjelaskan bahwa waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Yang terpenting adalah mengatur agar rangsangan terhadap sistem-

sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup atau tidak kurang, dan tidak juga berlebihan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian bertujuan mengkaji tentang pengaruh latihan *massed practice*, *distributed practice*, dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *passing* mendatar dalam permainan sepakbola.

METODE

Penelitian menggunakan metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan diawali dengan melakukan tes awal kemudian memberikan perlakuan kepada subjek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Rancangan penelitian menggunakan rancangan faktorial 2x2. Faktorial adalah rancangan yang bisa dimasukan dua variabel atau lebih untuk memanipulasi secara simultan. Dengan rancangan tersebut, peneliti dapat meneliti pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen dan juga pengaruh interaksi antara variabel-variabel independen (Sugiyanto, 1995: 30).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Langkah pertama, mengetes populasi yang berjumlah 50 mahasiswa, sehingga diperoleh kemampuan koordinasi mata kakinya, selanjutnya dirangking dari rangking 1 sampai rangking 50. Mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang tidak diambil dan diambil 20 mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi serta 20 mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah. Sampel sejumlah 40 mahasiswa kemudian dikelompokkan sesuai rancangan faktorial 2x2 yaitu menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 10 mahasiswa. Pengelompokannya dilakukan secara acak (*random*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan pengukuran dengan alat pengumpulan data berupa tes. Untuk mengukur koordinasi mata kaki adalah menggunakan *soccer wall volley test* dan tes menendang bola untuk mengukur kemampuan *passing* mendatar

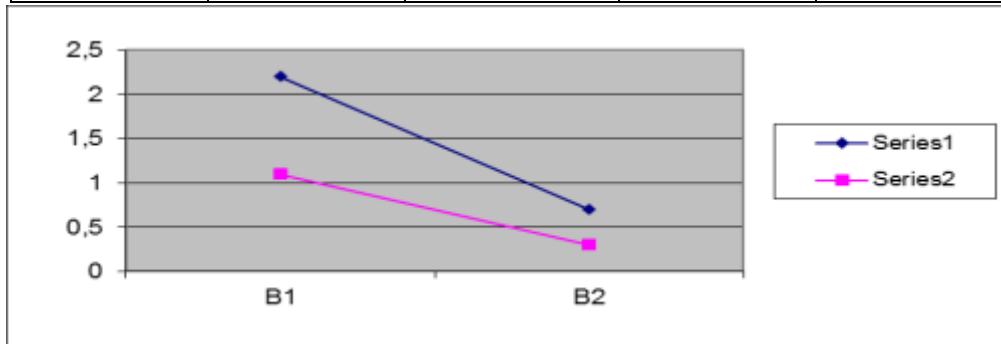
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis, diketahui bahwa: (1) ada perbedaan antara latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa IKIP PGRI Pontianak; (2) ada perbedaan antara koordinasi matakaki tinggi dan koordinasi matakaki terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar mahasiswa IKIP PGRI Pontianak; dan (3) tidak ditemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice*, dan koordinasi matakaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepakbola mahasiswa IKIP PGRI Pontianak.

Berdasar pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa IKIP PGRI Pontianak. Kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan latihan *massed practice* memiliki peningkatan lebih baik dibanding dengan kelompok yang mendapat perlakuan dengan pendekatan *distributed practice*. Hal tersebut terlihat dari nilai peningkatan *massed practice* yaitu 3,30 sedang *distributed practice* hanya 1,00.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi matakaki tinggi dan koordinasi matakaki rendah terhadap kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki koordinasi tinggi mempunyai peningkatan kemampuan tendangan mendatar yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki koordinasi matakaki rendah. Berdasarkan angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada mahasiswa yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik 1,5 dari pada kelompok yang memiliki kelincahan rendah.

	B1	B2	Rerata	B1-B2
A1	2,2	0,7	1,45	1,5
A2	1,1	0,3	0,7	0,8
Rerata	1,65	0,5	1,075	1,15
A1-A2	1,1	0,4	0,75	0,7



Gambar 1. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepakbola

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai peningkatan kemampuan tendangan mendatar yaitu tidak sejajar, sehingga jika garis tersebut diteruskan akan terdapat satu titik pertemuan atau berpotongan. Hal tersebut berarti ada kecenderungan interaksi antara koordinasi matakaki dan pendekatan berlatih.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai $F_{hit} = 0,9866$ ternyata lebih kecil dari $F_{tabel} = 4,11$ pada taraf signifikansi 5%. Hal tersebut berarti bahwa antara keduanya belum ditemukan interaksi. Hal tersebut bisa dikarenakan sampel penelitian yang terbatas dan bisa juga karena waktu penelitian yang singkat. Tetapi dilihat dari interaksi koordinasi dan pendekatan latihan yang menunjukkan dua garis yang tidak sejajar melainkan cenderung bertemu disatu titik, artinya memungkinkan ada interaksi antara koordinasi matakaki dan pendekatan berlatih.

Berdasarkan teori bahwa pendekatan latihan akan dapat meningkatkan kemampuan fisik salah satunya yaitu koordinasi matakaki, selama pada proses latihan sesuai dengan jumlah repetisi latihan dan berjalan secara kontinuitas. Menurut Sukardi (1999: 17) volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah repetisi, seri atau set, dan panjang jarak yang ditempuh. Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen relatif dan juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan

teknik atau keterampilan taktik. Hanya pengulangan latihan yang tinggi yang dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang merupakan hasil dari adanya peningkatan jumlah satuan latihan serta jumlah kerja yang diselesaikan setiap satuan latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan: (1) ada perbedaan pengaruh latihan *massed practice* dengan latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam sepakbola mahasiswa IKIP PGRI Pontianak. Dari analisis data menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan; (2) ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepakbola mahasiswa IKIP PGRI Pontianak. Dari hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi matakaki tinggi dengan koordinasi matakaki rendah; dan (3) tidak ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi matakaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepakbola. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan tidak ditemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice*, dan koordinasi matakaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Luxbacher, J. 1997. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa. Agus Setiadi. Jakarta: PT. Gramedia.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar dan Metode*. Jakarta: PT. Gramedia
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukardi. 1999. *Kepelatihan Sepak Bola*. Surakarta : UNS Pers.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Pers.

Sugiyanto & Sudjarwo. 1992. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Suhendro, A. (20014). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.