



**PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI
KLUB MY TEAM**

Muhammad Birry Al Mufqy¹, Prima Antoni²

Email: muhammad_almufqy@yahoo.com, prima_antoni@yahoo.com,

Universitas Islam Indragiri

Abstrak : Dari observasi awal yang dilakukan peneliti didalam proses latihan klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir di lapangan sepakbola Tanjung Harapan belum menunjukkan hasil yang memuaskan, masih banyak atlet yang tidak maksimal dalam melakukan keterampilan menggiring bolaseperti (1) para pemain tidak bisa menentukan dorongan bola saat menggiring bola ataupun lari dengan bola, (2) kurangnya kelentukan ankle kaki, (3) tidak memiliki fleksibel saat mengubah bagian kaki untuk melakukan dorongan bola, (4) sentuhan pertama yang kurang baik saat menerima bola untuk dikuasai, (5) lemahnya kuda-kuda dan tumpuan kaki saat menguasai bola. Hal ini disebabkan karena latihan yang tidak bervariasi dan kurangnya penguasaan teknik bermain yang disebabkan tidak adanya latihan koordinasi untuk mempercepat penguasaan gerak dalam permainan sepakbola. Jenis penelitian ini bersifat eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh treatment dari metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di Klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir. Dalam penelitian ini yang dihitung adalah hasil pre-test dan post-test keterampilan menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet sepakboladi Klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir. Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah teknik Total Sampling. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian menggunakan keseluruhan atlet di klub My Team yang berjumlah 22 orang. Tekni kanalisa data yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus T- Test. Berdasar kanan alisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: Terdapat pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada atlet di Klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir. Dari hasil perhitungan T-test menunjukkan $t_{hitung} = 5,13$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dimana $t_{tabel} = df = n-22 = 20$ yaitu 2,0860 sehingga dapat dikatakan bahwa $t_{hitung} = 5,13 > t_{tabel} = 2,0860$, maka H_0 ditolak dan H_1 di terima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir sebesar $5,13^2 = 26,31\%$.

Kata Kunci : Distributed Practicedan Keterampilan Menggiring Sepakbola



PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia aktivitas olahraga memmiliki arti dan peranan yang sangat penting, karena aktivitas olahraga dapat memberikan manfaat yang besar dalam kehidupan. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktivitas yang melibatkan gerak tubuh secara berulang- ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran secara fisik sebagai suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan manusia, karena kondisi fisik yang baik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan maksimal. Dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin seseorang dapat menjaga kebugaran jasmani untuk tetap berada dalam kondisi yang prima.

Kegiatan olahraga kini telah menjadi gaya hidup sehat banyak orang, sehingga terlihat pria maupun wanita, tua dan muda melakukan berbagai macam kegiatan olahraga didalam maupun diluar ruangan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap dalam kondisi yang prima sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Dewasa ini, aktivitas olahraga bukan hanya sekedar rekreasi atau pengisi waktu senggang, akan tetapi bertujuan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Tujuan tersebut hanya bisa tercapai melalui pembinaan dalam program latihan yang terorganisir dan sistematis di bawah pengawasan pelatih.

Hal ini tidak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia, dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa : “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga yang paling digemari dan banyak dimainkan di seluruh penjuru dunia salah satu nya adalah sepakbola, olahraga sepakbola sudah ada sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi, untuk perkembangan sepakbola moderen dimulai oleh negara eropa, Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah organisasi sepakbola internasional di Paris Prancis, dengan nama FIFA (*Federation Internasional de Football Association*), Organinasi



tersebut bertujuan untuk memajukan dan menaungi persepakbolaan di seluruh dunia dengan slogan “*For The Game, For The World*”. Perkembangan sepakbola juga menyebar di berbagai negara benua Asia, termasuk Indonesia, hal ini ditandai dengan lahirnya organisasi sepakbola nasional pada tanggal 19 April 1930 dengan nama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), Kelahiran PSSI merupakan semangat untuk mempersatukan bangsa melalui bidang olahraga sepakbola, sehingga setiap komponen bangsa berhak merasa memilikinya.

Sepakbola adalah olahraga permainan yang sangat mengagumkan dalam pertunjukannya, olahraga ini berkembang pesat dengan diikuti berbagai kemajuan teknologi didalamnya, baik secara sarana maupun prasarana. Dengan perkembangan ini membuat olahraga sepakbola dimainkan banyak orang mulai dari kaum pria maupun wanita dalam ruang lingkup amatir hingga profesional. Sepakbola tidak hanya dikenal dikota, sepakbola kini telah memasyarakat di berbagai pelosok daerah Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari besarnya animo penonton saat ada pertandingan sepakbola dalam kompetisi resmi berbasis nasional maupun taraf kamung (tarkam).

Namun ditengah tingginya antusiasme pecinta sepakbola tanah air, lagi lagi kita dikecewakan dengan bobroknya prestasi persepakbolaan Indonesia, mulai dari gagalnya timnas *U19*, *U23* hingga timnas senior untuk memberikan trofi pada ajang bergengsi seperti, *Sea Games*, *Asian Games* dan piala Aff, kegagalan ini berdampak buruk terhadap peringkat Indonesia di ranking FIFA dengan tetap menempati urutan 160 dunia jauh dibawah peringkat Negara tetangga seperti Vietnam, Thailand, Philipina dan Myanmar.

Kondisi sepakbola Indonesia juga memiliki catatan buruk selama berlangsung nya penyelenggaran kompetisi nasional liga Indonesia yaitu liga 1 dan 2. Ada beberapa permasalahan yang terjadi dan mencoreng nama baik persepakbolaan inonesia seperti perkelahian, pengeroyokan dan tawuran antar supporter yang memakan korban hingga meninggal dunia. Keadaan miris ini juga diikuti dengan hasil-hasil pertandingan dikompetisi liga 1 dan 2 yang mencuat isu kembali terjadinya pengaturan skor dalam sebuah pertandingan resmi, deretan permasalahan ini menambah catatan buruk persepakbolaan Indonesia dalam beberapa tahun terakhir.

Masalah ini merupakan tanggung jawab kita bersama untuk kembali mengevaluasi, menata dan memperbaiki kualitas persepakbolaan Indonesia menjadi lebih



baik, khususnya PSSI sebagai jajaran tertinggi sepakbola Indonesia, karena sepakbola adalah salah satu alat pemersatu bangsa, baik sebagai hiburan maupun sebagai salah satu cara mengangkat martabat bangsa di kancah dunia.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat populer dan digemari diseluruh penjuru dunia, olahraga permainan beregu ini sangat mengagumkan dalam pertunjukannya, selalu ada hal menarik yang tercipta dalam sebuah laga, baik aksi skil individu, kerjasama tim dan bahkan melahirkan drama disetiap pertandingannya, hal semacam ini merupakan daya tarik tersendiri dari sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi di bidang sepakbola perlu mengembangkan empat komponen dasar yang terdiri dari: 1) Pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara. Empat kelengkapan komponen tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan terus-menerus dan berkelanjutan, walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain.

Disamping itu, juga dibutuhkan beberapa faktor penunjang keberhasilan dalam mencapai prestasi olahraga, seperti faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi bakat, kondisi fisik, mental, motivasi dan asupan gizi atlet. Hal ini sangat mempengaruhi diri para atlet dalam melaksanakan program latihan dengan maksimal untuk mencapai tujuan prestasi, faktor eksternal meliputi lingkungan sekitar atlet seperti keluarga, pelatih, serta manajemen olahraga hingga sarana prasarana dalam latihan. Kedua faktor ini saling berkesinambungan dalam mempengaruhi keberhasilan atlet sepakbola dalam mengikuti program latihan secara maksimal untuk tujuan prestasi.



Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar maka keterampilan teknik dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar.

Dasar-dasar sepakbola yang perlu dimiliki pemain sepakbola yaitu: (1) menggiring (2) menimang bola (3) mengoper (4) menghentikan bola (5) lemparan kedalam (6) menyundul bola (7) mengecoh dan membalik (8) menembak (9) tendangan *chip* dan *volley* (10) bergerak melewati lawan (11) keterampilan-keterampilan bertahan (12) penjaga gawang (13) tendangan bola mati (14) taktik menyerang dan bertahan". Danny Mielke. (2007: 1-121)

Adapun hal fundamental yang berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar menggiring bola, setiap pemain tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam hal menggiring bola. Ada yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik ada juga yang kurang baik. Dalam menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik.

konsep dasar yang harus dikuasai meliputi: (1) Ketika menggiring bola, usahakan bola agar terus berada di dekat kaki Anda, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak, (3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka, (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, (5) Variasikan kecepatan lari Anda, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, (6) Giringlah bola menjauhi musuh Anda, (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat mengoper bola kepadanya". Danny Mielke. (2007: 1-121)

Konsep dasar tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, sebab jika seorang pemain sepakbola memiliki kematangan teknik dan konsep dasar menggiring bola dengan baik, hal ini dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Dengan memiliki kemampuan menggiring bola yang efektif dan efisien, seorang pemain dapat melakukan pergerakan ataupun penetrasi dengan bola ke daerah pertahanan lawan untuk membuka peluang dalam menciptakan gol.

Dari observasi awal yang dilakukan peneliti, didalam proses latihan klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir di lapangan sepakbola Tanjung Harapan belum menunjukkan hasil yang memuaskan, didapati para atlet tidak maksimal dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Hal ini disebabkan karena latihan yang tidak bervariasi dan kurangnya penguasaan teknik bermain yang disebabkan tidak adanya latihan koordinasi untuk mempercepat penguasaan gerak dalam permainan sepakbola.

Peneliti mencatat adabeberapa permasalahan yang dialami para pemain sepakbola di klub My Team saat melakukan teknik dasar menggiring bola seperti. 1) para pemain tidak bisa menentukan dorongan bola saat menggiring bola ataupun lari dengan bola, 2) kurangnya kelentukan ankle kaki, 3) tidak memiliki fleksibel saat mengubah bagian kaki untuk melakukan dorongan bola, 4) sentuhan pertama yang kurang baik saat menerima bola untuk dikuasai, 5) lemahnya kuda- kuda dan tumpuan kaki saat menguasai bola, 6) kurangnya responsif pandangan mata untuk melihat ruang gerak yang kosong, 7) tidak memiliki percaya diri untuk melakukan penetrasi dengan bola.

Beberapa kesalahan ini membuat kolektivitas permainan tidak berjalan dengan baik, terlihat dari sulitnya menata alur permainan dalam membangun serangan, sehingga sulit menciptakan peluang mencetak gol. Hal yang mencolok dalam permasalahan ini berupa teknik dasar menggiring bola, para pemain sepakbola di klub My Team tidak memiliki penguasaan bola yang baik untuk melakukan teknik dasar menggiring bola dengan efektif dan efisien. Maka dari itu peneliti menduga bahwa faktor metode latihan menjadi hal yang sangat berpengaruh didalam proses pembinaan dan penguasaan keterampilan menggiring bola di klub My Team Kabupaten Indargiri Hilir Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui dari metode latihan *distributed practice* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir”.

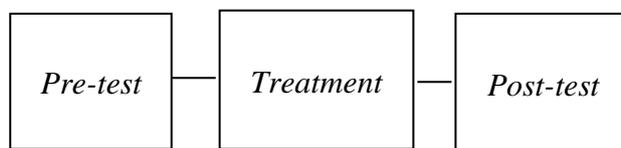
1. METODE PENELITIAN

1.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, menurut sugiyono (2011:107). “Penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan dilaboratorium dan dalam penelitian eksperimen adanya (*treatment*)”. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Ada dua variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu metode latihan *distributed practice* sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan menggiring bola sebagai variabel terikat.

Metode penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pre-test, treatment, post-test design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Desain yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:



Gambar. III.1 Desain Penelitian.

Penjelasan :

Pre-test : Tes awal keterampilan menggiring bola sebelum perlakuan (*treatment*).

Treatment : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan metode *distributed practice*.

Post-test : Tes akhir keterampilan menggiring bola.

1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada klub My Team di Lapangan sepakbola Tg.Harapan kabupaten Indragiri Hilir.

1.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juni hingga 21 Agustus 2019..

1.4 Populasi

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan subjek yang akan diselidiki. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1997:115) yaitu “Populasi



adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 22 pemain dalam rentang usia 15 - 20 tahun.

1.5 Sampel

Menurut Mustiqon (2012:90-91) “Sampel adalah bagian dari populasi, jika jumlah populasi kurang dari 100 orang sebaiknya diteliti semuanya”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) yang menyatakan, “Jika populasi penelitian tidak banyak (kurang dari seratus), maka seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian dan ini disebut dengan penelitian populatif”. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 22 pemain dalam rentang usia 15 - 20 tahun.

1.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari hasil keterampilan atlet melakukan tes menggiring bola sebelum sampel diberikan *treatment*, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari hasil keterampilan atlet melakukan tes menggiring bola setelah sampel diberikan *treatment* dengan menggunakan metode latihan *distributed practice*.

Adapun penerapan *treatment* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali *treatment* dan 2 kali untuk tes menggiring bola yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo 2009:33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahapan yaitu tes awal (*pre-test*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*post-test*).



1. Test awal (*pre-test*)

Tes awal (*pre-test*) bertujuan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum pelaksanaan latihan dilakukan, sebagai pembandingan apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah pemain melakukan serangkaian metode latihan *distributed practice*. Tes dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan menggiring sepakbola Subagyo Irianto. Peserta tes melakukan 2 kali kesempatan, dan diambil hasil terbaik. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil.

2. Perlakuan (*treatment*)

Dalam pemberian perlakuan di berikan selama 16 kali pertemuandengan metode latihan *distributed practice*. Tahapan latihan yaitu dengan tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

3. Tes akhir (*post-test*)

Prosedur terakhir setelah pemberian perlakuan yaitu pengambilan data tes akhir (*post-test*), *teste* melakukan tes keterampilan menggiring bola subagyo irianto (1995) yang di berikan kesempatan dua kali kemudian nilai yang diambil yaitu waktu yang terbaik.

4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data dengan pengambilan gambar.

5. Observasi

Observasi ialah instrument lain yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian melalui pengamatan langsung.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengambilan data hasil penelitian melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di Klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu, *pre-test*, *post-test* dan *distributed practice*. Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel yaitu sebagai berikut :



2.1 Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

a. Data Hasil *Pre-test* Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Untuk mengukur hasil keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di Klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir tersebut sebagai berikut :

Tabel IV.1
Analisis Deskripsi *Pre-test* Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

| Variabel | Maksimal | Minimal | Mean | Standar Deviasi |
|------------------------------|----------|---------|------|-----------------|
| Keterampilan menggiring bola | 5,4 | 3,8 | 4,78 | 0,44 |

Sumber : Data olahan 2019

Dari tabel diatas dapat dinilai maksimal dari data hasil tes menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah 5,4. Nilai minimal tes menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah 3,8. Nilai mean adalah 4,78. Nilai standar deviasi tes menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah 0,44.

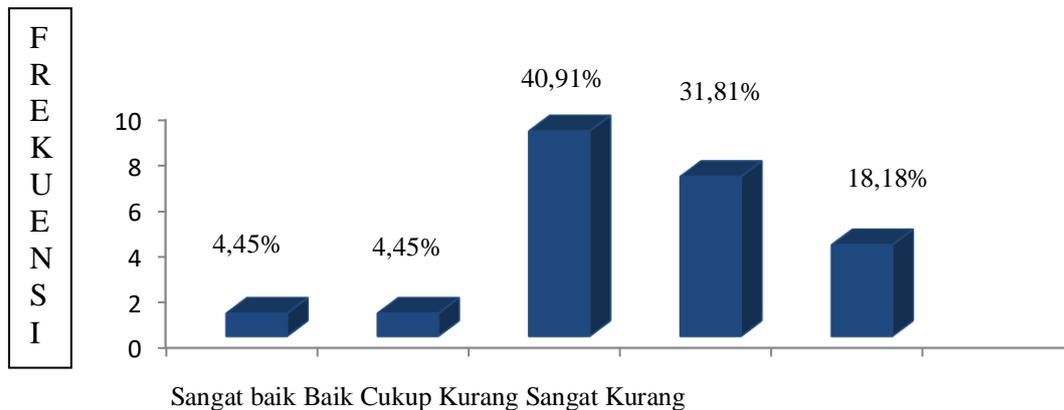
Tabel IV.2
Distribusi Frekuensi *Pre-test* Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

| No | Norma tes | Jumlah | Persen | Kriteria |
|---------------|-------------|-----------|-------------|---------------|
| 1 | 4,0 kebawah | 1 | 4,55% | Sangat Baik |
| 2 | 4,0-4,3 | 1 | 4,55% | Baik |
| 3 | 4,4-4,7 | 9 | 40,91% | Cukup |
| 4 | 4,8-5,1 | 7 | 31,81% | Kurang |
| 5 | 5,2 keatas | 4 | 18,18% | Sangat Kurang |
| Jumlah | | 22 | 100% | |

Sumber : Data olahan 2019



Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dari 22 atlet yang melakukan tes menggiring bola dalam permainan sepakbola pada norma tes 4,0 kebawah sebanyak 1 dengan persentase 4,45%. Untuk norma tes 4,0-4,3 sebanyak 1 dengan persentase 4,45%. Untuk norma tes 4,4-4,7 sebanyak 9 dengan persentase 40,91%. Norma tes 4,8-5,1 sebanyak 7 dengan persentase 31,81% dan untuk norma tes 5,2 keatas sebanyak 4 dengan persentase 18,18%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar IV.1 Diagram Batang *Pre-test*Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Berdasarkan diagram batang diatas, dapat dilihat dari 22 atlet melakukan tes menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan nilai tertinggi terletak pada norma tes 4,4-4,7 dengan persentase 40,91%. Dan nilai terendah terletak pada norma tes 4,0-4,3 dengan persentase 4,45%.

b. Data Hasil *Post-test*Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Untuk mengukur hasil *post-test* keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di Klub My Team Kabupaten Indragiri Hilir tersebut sebagai berikut :

Tabel IV.3 Analisis Deskripsi *Post-test*Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

| Variabel | Maksimal | Minimal | Mean | Standar Deviasi |
|------------------------------|----------|---------|------|-----------------|
| Keterampilan menggiring bola | 5,5 | 3,7 | 4,35 | 0,59 |

Dari tabel diatas dapat dinilai maksimal dari data hasil tes menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah 5,5. Nilai minimal tes menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah 3,7. Nilai mean adalah 4,35. Nilai standar deviasi tes menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah 0,59.

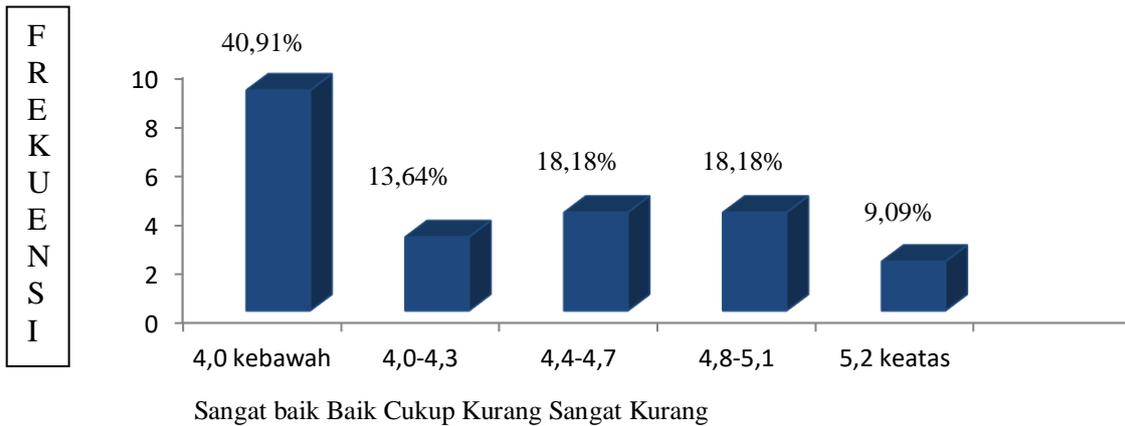
Tabel IV.4

Distribusi Frekuensi *Post-test* Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

| No | Norma tes | Jumlah | Persen | Kriteria |
|---------------|-------------|-----------|-------------|---------------|
| 1 | 4,0 kebawah | 9 | 40,91% | Sangat Baik |
| 2 | 4,0-4,3 | 3 | 13,64% | Baik |
| 3 | 4,4-4,7 | 4 | 18,18% | Cukup |
| 4 | 4,8-5,1 | 4 | 18,18% | Kurang |
| 5 | 5,2 keatas | 2 | 9,09% | Sangat Kurang |
| Jumlah | | 22 | 100% | |

Sumber : Data olahan 2019

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dari 22 atlet yang melakukan tes menggiring bola dalam permainan sepakbola pada norma tes 4,0 kebawah sebanyak 9 dengan persentase 40,91%. Untuk norma tes 4,0-4,3 sebanyak 3 dengan persentase 13,64%. Untuk norma tes 4,4-4,7 sebanyak 4 dengan persentase 18,18%. Norma tes 4,8-5,1 sebanyak 4 dengan persentase 18,18% dan untuk norma tes 5,2 keatas sebanyak 2 dengan persentase 9,09%. Untuk lebih jelas mengenai distribusi frekuensi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar IV.2 Diagram Batang *Post-test* Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Berdasarkan diagram batang diatas, dapat dilihat dari 22 atlet melakukan tes menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan nilai tertinggi terletak pada norma tes 4,0 kebawah dengan persentase 40,91%. Dan nilai terendah terletak pada norma tes 5,2 keatas dengan persentase 4,45%.

2.2 Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data. Hasil uji normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel IV.5 Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji *Liliefors*

| Variabel | L_o | L_{Tabel} | Distribusi |
|-----------------------------------------------|--------|-------------|------------|
| <i>Pre-test</i> keterampilan menggiring bola | 0,1524 | 0,190 | Normal |
| <i>Post-test</i> keterampilan menggiring bola | 0,1874 | 0,190 | Normal |

Sumber : Data olahan 2019



Table diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk variable *pre-test* keterampilan menggiring bola dengan skor $L_o = 0,1524$, $n = 22-2$, dan $L_{Tabel} = 0,190$. Jadi $L_o (0,1524) < L_{Tabel} (0,190)$, dapat disimpulkan bahwa variable *pre-test* keterampilan menggiring bola berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

Kemudian dari pengujian untuk variable *post-test* keterampilan menggiring bola dengan skor $L_o = 0,1874$, $n = 22-2$ dan $L_{Tabel} = 0,190$. Jadi $L_o(0,1874) < L_{Tabel} (0,190)$, dapat disimpulkan bahwa variable *post-test* keterampilan menggiring bola berasal dari sampel bersdistribusi normal.

2.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada atlet Klub sepakbola My Team Kabupaten Indragiri Hilir setelah mengikuti latihan *distributed practice* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Terhadap Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola pada atlet sesudah perlakuan metode latihan *distributed practice*. Hal ini ditunjukkan dengan t_{hitung} sebesar 5,13 dan t_{tabel} sebesar 2,0860, dengan rata-rata *pre-test* keterampilan menggiring bola yaitu 4,78 setelah dilakukan metode latihan *distributed practice* meningkat atau lebih cepat menjadi 4,35 dengan peningkatan rata-rata sebesar 0,43.

Adanya peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada atlet karenametode *distributed practice* pada bentuk latihan gerakan yang dipelajari



dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktik 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*.

Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan keterampilan. metode *distributed practice* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, hal ini sesuai dengan pendapat menurut Andi Suhendro (2004:372) menyatakan “penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian-bagian penting dalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada atlet di Klub sepakbola My Team Kabupaten Indragiri Hilir, dimana hasil t_{hitung} sebesar 5,13 dan t_{tabel} sebesar 2,0860 dengan peningkatan persentase *post-test* sebesar 26,31%. Dengan sisa persentase sebesar 73,69%, dipengaruhi oleh metode lain yang belum di terapkan pada penelitian ini.



DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djawad dkk, 1981, *Dasar Bermain Sepakbola, Edisi Kedua*. Yogyakarta: intan.
- Komarudin. (2005). *Dasar gerak sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta.
- Mielke, Danny. (2003). *Seri Dasar-dasar Olahraga: Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta; Pakar Raya. FIK UNY.
- Mochtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud : Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan (2001) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Gerak Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Laporan penelitian penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa SSB Ikip Yogyakarta Laporan penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1994. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta. Depdikbud.
- Syafruddin (1996). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP.
- Undang-Undang Dasar Nomor 3 PASAL 20. Sistem Keolahragaan Nasional.