

## Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang

Mohamad Saifudin<sup>1\*</sup>, Soegiyanto<sup>2</sup>, Sugiharto<sup>2</sup>

Diterima: Oktober 2013. Disetujui: November 2013. Dipublikasikan: Desember 2013  
© Universitas Negeri Semarang 2013

**Abstrak** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan massed practice dan distribute practice untuk akurasi tendangan ke gawang dan latihan yang lebih baik antara massed practice dan distribute practice. Penelitian ini menggunakan pre test dan post test group design dengan metode eksperimen matching by subject atau pola M-S. Populasi dari penelitian adalah pemain Jatidiri Futsal Semarang. Sampel akhir penelitian berjumlah 14. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan massed practice dan distribute practice, variabel terikat adalah akurasi tendangan ke gawang. Data dianalisis menggunakan pola uji-t berpasangan dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Hasil penelitian sebagai berikut 1) mean tes akurasi tendangan ke gawang kelompok latihan massed practice pre test 47,5 post test 90, 2) mean tes akurasi tendangan ke gawang kelompok latihan distribute practice pre test 51,2 post test 80. Hasil uji beda t-test yaitu 2,645 lebih besar dari t-tabel 2,447 sehingga hasil signifikan. Simpulan 1) Latihan massed practice dan distribute practice berpengaruh terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang. 2) Latihan massed practice lebih efektif terhadap akurasi tendangan ke gawang daripada latihan distribute practice. Saran yaitu untuk meningkatkan akurasi tendangan massed practice dapat digunakan oleh pelatih selain menggunakan latihan shooting ke gawang secara bergantian.

**Kata Kunci:** massed practice; distribute practice; akurasi tendangan

**Abstract** The purpose of this research was to determine the effect training of massed practice and distribute practice to the accuracy of shots on goal and a better workout between massed practice and distribute practice. This research uses pre test and post-test group design the experimental method or pattern matching by subject MS. The population of the research is Jatidiri Futsal players Semarang, 14 samples. Research sampling technique using total sampling technique. The data were then analyzed using paired t-test pattern with a significance level of 5%. Based on data analysis, showed the following results 1) mean test accuracy shots on goal massed practice group training Pree test 47.5 post-test 90. 2) mean test accuracy shots on goal to distribute practice group training Pree test 51.2 post-test 80. different test results using the t-test formula is 2.645 greater than 2.447 t-table so that significant results.

\*Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang,  
E-mail: dineymar\_jr@yahoo.co.id

The conclusion of this research is 1) massed practice and distribute practice training influential to the increase in accuracy shots on goal. 2) Massed practice training is more effective against shots on goal accuracy than distribute practice training. Suggestion is to improve the accuracy of shots massed practice can be used by trainers besides using the training by turns shooting at goal.

**Keywords:** massed practice; distribute practice; accuracy of shot.

### PENDAHULUAN

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata *FUTbol* atau *FUTebol* (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan *SALon* atau *SALa* (dari bahasa Perancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan) (Murhananto, 2006:6).

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang), serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil (Sahda Halim, 2009:6).

Olahraga futsal sebagai pengganti latihan teknik dasar dan ketrampilan (*skill*) sepakbola konvensional, karena lapangan yang rata pemain dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, rata, dan jumlah pemain yang sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih dinamis dan menarik. Permainan sepak bola ruangan mengkondisikan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar (Andri Irawan, 2009:5).

Futsal memiliki beberapa aspek positif yang akan mendorong perkembangan sepakbola konvensional (lapangan luar). Aspek – aspek tersebut antara lain adalah 1.) Futsal mengasah teknik pemain. 2.) Futsal mengasah fisik pemain dan 3.) Futsal mengasah pengetahuan taktis pemain (Timo Scheuneman, 2009:1).

Permainan futsal, pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan sangat cepat. Seorang pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti dalam sepakbola. Yang perlu dilakukan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. *Passing* adalah faktor utama dalam permainan futsal. Untuk itu, seorang pemain harus menguasai teknik *passing* dengan baik. *Dribbling* dilakukan seperlunya saja untuk menjaga bola atau melakukan penetrasi untuk mencetak gol. *Dribbling* yang berlebihan hanya mempermudah lawan untuk merebut bola (Sahda Halim, 2009:7).

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola kearah gawang merupakan salah satu tujuan menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi dua teknik yaitu *shooting* punggung kaki dan ujung kaki atau ujung sepatu. *Shooting* salah satu unsur penting dalam futsal dan kita sering mendengarnya, tetapi banyak yang tidak tahu bagaimana teknik pelaksanaan *shooting* yang benar. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat menggunakan kedua kaki baik kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang tergantung dari faktor tersebut (Andri Irawan, 2009:33).

Situasi permainan di lapangan pemain tidak jarang bersentuhan bola maka cara yang dilakukan agar strategi dan taktik dapat berjalan dengan baik di lapangan adalah teknik dasar futsal. Tidak jauh berbeda dengan sepakbola, permainan futsal tidak lepas dari teknik *passing* (mengumpan), *receiving* (menerima), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak), dan *heading* (menyundul). Yang membedakan pada permainan futsal yaitu pemain dituntut lebih banyak dan cepat dalam melakukan *passing*, *control* dan *dribble* lebih banyak menggunakan bagian telapak kaki (*sole*) serta *shooting*

(menembak) bola ke arah gawang tidak hanya menggunakan bagian punggung kaki tetapi juga bagian ujung sepatu (Santoso Aji, 2013:3).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien (Asmar Jaya, 2008:62). *Shooting* adalah salah satu cara untuk mencetak gol. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan mengembangkan teknik *shooting* untuk melakukan tendangan ke gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Masih banyak pemain melakukan tendangan hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Kecepatan bola yang bagus tanpa diikuti akurasi yang tepat juga akan mempermudah kiper menjangkau bola.

Kemampuan melakukan *shooting* juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun. Semakin bagus teknik *shooting* yang dimiliki pemain, akan semakin meningkatkan kemampuan *finishing* tim.

Futsal juga tidak lepas dari tendangan penalti dari titik kedua. Ketika pelanggaran terjadi sebanyak enam kali maka akan terjadi tendangan penalti dari titik kedua. Namun masih banyak kegagalan pada pemain ketika mendapatkan kesempatan penalti ini. Masih banyak pemain melakukan tendangan tanpa ada akurasi yang baik maka dari itu latihan menendang tidak boleh dianggap hal yang tidak mudah. Latihan secara terus menerus (*massed practice*) dan bergantian (*distribute practice*) adalah salah satu latihan yang dapat digunakan untuk melatih tendangan ke gawang agar bukan hanya kecepatan bola tetapi akurasi bola ke gawang yang baik.

Pemain futsal yang baik adalah pemain yang tidak hanya mampu membuat gol banyak ke gawang lawan, tapi pemain yang berguna bagi tim sendiri dan mampu memahami serta menguasai teknik-teknik dalam futsal khususnya menendang bola. Untuk dapat menendang bola tepat pada sasaran selain teknik yang benar juga tergantung dari gerakan kaki, tendangan merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan futsal. Kegunaan menendang bola yaitu untuk operan jauh, operan melambung (*chipping*), memasukan bola ke gawang dan tendangan melengkung (Santoso Aji, 2013:3).

*Massed Practice* adalah latihan yang jeda

waktu latihan yang jumlah waktu istirahat diantara sesi praktik atau latihannya sangat singkat. Dimana seorang pemain akan menampilkan kemampuan dengan jeda waktu istirahat yang pendek atau latihan yang dimaksud dilakukan secara terus menerus. Sedangkan *Distribute Practice* yaitu latihan yang jeda waktu latihan yang jumlah waktu istirahat diantara sesi praktik atau latihannya relatif lama.

## METODE

Metodologi penelitian ialah ilmu tentang metode-metode yang akan digunakan dalam melakukan suatu penelitian (Abdurrahmat Fathoni, 2006:98). Metode penelitian ilmiah cara kerja yang digunakan dalam melakukan suatu penelitian. Secara garis besar metode penelitian dibedakan kedalam tiga metode pokok yaitu studi kasus, eksperimen, dan survei (Abdurrahmat Fathoni, 2006:99). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola *matcing by subject*. Eksperimen adalah untuk meneliti pengaruh suatu kondisi terhadap gejala. Tindakan didalam eksperimen adalah *treatment*, dan diartikan sebagai semua variasi tindakan atau pemberian kondisi yang akan dinilai pengaruhnya. Sedangkan menilai tidak terbatas pada mengukur atau melakukan deskripsi atas pengaruh *treatment* yang dicobakan, melainkan juga menguji signifikansi (berarti tidaknya) pengaruh itu (Sutrisno Hadi, 2004:465). Penelitian ini menggunakan metode *pree-test dan post-test group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain dari klub Jatidiri Futsal Semarang yang berjumlah 16 pemain. Sampel merupakan sub

dari perangkat elemen yang dipilih untuk dipelajari (Jonathan Sarwono, 2006:111). Untuk teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu sampel yang digunakan adalah seluruh pemain Jatidiri Futsal Semarang. Karena menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling* maka sampel yang digunakan semua pemain dari klub Jatidiri Futsal Semarang yang berjumlah akhir 14 pemain.

Teknik pengambilan data yaitu dengan *pree test*, lalu diberikan *treatment* selama 12 kali pertemuan kemudian mengambil hasil *post test*. Sampel diberikan 2 latihan berbeda masing-masing kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 diberikan latihan *massed practice* sedangkan kelompok 2 diberikan latihan *distribute practice* selama *treatment* dijalankan. Baik *pree test* maupun *post test* diberikan kesempatan melakukan tendangan ke gawang sebanyak 4 kali. Sampel setelah melakukan tes awal dan tes akhir eksperimen diperoleh, maka data tersebut akan dianalisis dengan uji statistik *t-test* rumus pendek dengan taraf signifikan 5%.

## PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari *pree test* selanjutnya dimasukkan dan dikelompokkan dalam teknik pengelompokan ABBA. Sehingga didapat hasil tiap-tiap kelompok 1 dan kelompok 2.

Data yang diperoleh pada *post test*, maka didapat hasil tiap-tiap kelompok 1 dan kelompok 2. Saat *post test* dilakukan ada 2 sampel yang presensinya tidak memenuhi syarat untuk melakukan *post test* sehingga *post test* dilakukan hanya 14 orang.

**Tabel 1.** Hasil *Pree Test* Kelompok 1 dan kelompok 2

KELOMPOK 1				KELOMPOK 2			
No	No test	Nama	Skor	No	No test	Nama	Skor
1	1	Falih F	90	1	6	AryaDwiki	120
2	11	GilangFandi	70	2	4	RoofyAdeny	80
3	5	AldheWahyu	60	3	9	Sulistiyo Budi	60
4	8	M. Fariz A.	50	4	2	Roful Hakim	50
5	14	AgusJulianto	50	5	10	Shouma K.	40
6	13	Fathurrohman	30	6	12	Kumara	40
7	7	M. Rizki	20	7	3	CelvinSukma	10
8	16	AnjasNugroho	10	8	15	M.Jovi S.	10
SkorTertinggi			90	SkorTertinggi			120
SkorTerendah			10	SkorTerendah			10
Jumlah			380	Jumlah			410
Mean			47,5	Mean			51,2

Sumber : Data Penelitian

**Tabel 2.** Hasil *Post Test* Kelompok 1 dan Kelompok 2

KELOMPOK 1				KELOMPOK 2			
No	No test	Nama	Skor	No	No test	Nama	Skor
1	1	Falih F	150	1	6	AryaDwiki	130
2	16	AnjasNugroho	100	2	3	CelvinSukma	100
3	11	GilangFandi	100	3	9	Sulistiyo Budi	90
4	5	AldheWahyu	80	4	4	RoofyAdeny	80
5	8	M. Fariz A.	80	5	15	M.Jovi S.	60
6	14	AgusJulianto	70	6	2	Rofiul Hakim	50
7	7	M. Rizki	50	7	10	Shouma K.	50
SkorTertinggi			150	SkorTertinggi			130
SkorTerendah			50	SkorTerendah			50
Jumlah			630	Jumlah			560
Mean			90	Mean			80

Sumber : Data Penelitian

**Tabel 3.** Tabel Perhitungan Statistika Dengan Pola M-S Terhadap Hasil *Post Test*

No	Pasangan subjek	x1	x2	D (x1 - x2)	d (D - MD)	d <sup>2</sup>
1	1 - 6	150	130	20	10	100
2	16 - 3	100	100	0	-10	100
3	11 - 9	100	90	10	0	0
4	5 - 4	80	80	0	-10	100
5	8 - 15	80	60	20	10	100
6	14 - 2	70	50	20	10	100
7	7 - 10	50	50	0	-10	100
Jumlah		630	560	70	0	600
Mean		90	80	10		

Sumber : Data Penelitian

Hasil yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam tabel perhitungan statistik. Setelah dimasukkan ke dalam tabel perhitungan statistik kemudian direkapitulasi harga bilangan-bilangan MD,  $\sum d^2$ , dan N,

Perhitungan di atas diperoleh  $t_{hitung} = 2,645$  dengan taraf signifikan 5% dan dengan derajat kebebasan untuk tes signifikan ini jumlah dikurangi satu ( $N - 1$ ) =  $7 - 1 = 6$ , dari hasil perhitungan statistik, ternyata nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $2,645 > 2,447$  hasil ini signifikan.

Hipotesis nihil yang berbunyi "Tidak ada perbedaan yang berarti antara hasil latihan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam futsal" **ditolak**. Artinya ada perbedaan yang berarti antara hasil latihan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam futsal.

Uji perbedaan di atas diperoleh hasil

mean dari kelompok 1 yaitu 90 dan kelompok 2 yaitu 80. Dengan demikian kelompok 1 lebih baik dari kelompok 2, dengan demikian dapat dibuktikan bahwa latihan *massed practice* lebih efektif dari pada *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam futsal. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa latihan *massed practice* lebih efektif dari pada *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam futsal **terbukti**.

## SIMPULAN

Penelitian latihan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada klub Jatidiri Futsal Semarang tahun 2014, diperoleh simpulan bahwa Ada perbedaan yang signifikan antara hasil latihan menendang bola dengan menggunakan *massed practice* dan *distribute practice* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam futsal pada klub Jatidiri Futsal Semarang tahun 2014. Selain itu latihan menendang bola dengan menggu-

nakan *massed practice* lebih efektif daripada menendang bola daripada latihan *distribute practice* dalam futsal pada klub Jatidiri Futsal Semarang tahun 2014.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami tunjukkan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Dosen Pembimbing, Keluarga, serta teman-teman yang telah memberi bantuan dan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat Fathoni. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Andri Irawan. 2009.. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta : Pena Pundi Aksara.
- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Murhananto. 2008. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Sahda Halim. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Santoso Aji. 2013. *Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Sasaran tetap dan sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pada Tim Futsal Hatrick*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sucipto. 2000. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- , 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Metedologi Research Jilid 4*. Yogyakarta: Andi.
- , 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Timo Schenueman. 2009. *Futsal For Winner "Taktik Dan Variasi Latihan"*. Malang : Dioma.