

## PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN *MOTOR EDUCABILITY* TERHADAP HASIL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA

Radita Dwi Candra<sup>✉</sup>, Sulaiman, Taufik Hidayah

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima September 2015  
Disetujui Oktober 2015  
Dipublikasikan November 2015

*Keywords:*  
*Method of Exercise;*  
*Motor Educability;*  
*Basic Engineering Results*  
*Football*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode latihan taktis dan teknis, perbedaan pengaruh kemampuan *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah dan interaksi metode latihan dan kemampuan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen factorial 2x2. Populasi 58 pemain SSB Camar Mas Jaya. Teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* sebanyak 40 pemain. Instrumen tes penelitian ini : 1) Tes *Iowa-Brace*. 2) Program latihan metode taktis dan teknis. 3) Tes teknik dasar sepakbola (*passing-stopping, dribbling* dan *shooting*). Teknik analisis data menggunakan ANAVA 2X2 signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan uji *Lavene's test*. Hasil penelitian : 1) Pada metode latihan didapat nilai  $F_{hitung} = 11,935 > F_{tabel} 4,11$ . 2) Pada kemampuan *motor educability* didapat  $F_{hitung} = 12,804 > F_{tabel} 4,11$ . 3) Interaksi antara metode latihan dan kemampuan *motor educability* didapat  $F_{hitung} = 3,939 < F_{tabel} 4,11$ . Simpulan : 1) Ada pengaruh metode latihan taktis dan metode latihan teknis. 2) Ada perbedaan antara *motor educability* tinggi dan *motor educability*. 3) Tidak ada interaksi metode latihan dan kemampuan *motor educability*. Pelatih dan pembina olahraga dapat menggunakan metode latihan taktis sebagai metode alternatif.

### Abstract

*The purpose differences influence the technical and tactical training methods, the difference influence of motor educability high and low and the interaction the practice and the ability of the results of the exercise educability basic techniques of football. This study a 2x2 factorial design. The population 58 players SSB Camar Mas Jaya. The sampling purposive Sampling 40 players. Instrument tests in this study : 1) Test Iowa-Brace. 2) The program tactical and technical methods. 3) Test the basic techniques of football. Data ANOVA 2X2 with  $\alpha = 0.05$ . Test for normality the Kolmogorov-Smirnov and homogeneity Lavene's. The results: 1) In the exercise method gained value  $F_{count} = 11,935 > F_{table} 4,11$ . 2) In the motor abilities acquired educability  $F_{count} = 12,804 > F_{table} 4,11$ . 3) The interaction practice and the ability of the motor educability obtained  $F_{count} = 3.939 < F_{table} 4.11$ . Conclusions: 1) There is the influence of tactical training methods and technical training methods. 2) There is difference in effect between motor and motor educability high. 3) There is no interaction between the practice and the ability of the motor educability. Coaches and sports coaches can use this method as alternative method of tactical training.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233  
E-mail: [pps@unnes.ac.id](mailto:pps@unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan hal wajib yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik. Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola (Maimun Nusufi, 2012:633). Teknik dasar menurut Muaro Lubis yang dikutip Lingling dkk, (2007:38) adalah keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Luxbacher (1987) dalam Fetty dkk, teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah.

Teknik dasar merupakan salah satu syarat bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, yaitu menendang (*shooting*), menghentikan/mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), gerak tipu dan teknik penjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, dkk., 2000:17). Teknik dasar tersebut mempunyai kedudukan dan peran masing-masing yang sama penting dalam rangkaian pola serangan maupun pertahanan.

Faktor internal yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan salah satunya adalah kemampuan fisik. Kemampuan fisik berhubungan dengan kemampuan gerak (*motor educability*). Cepat lambatnya seseorang dalam menguasai suatu keterampilan baru secara cermat dikenal dengan istilah *motor educability* (Nurhasan, dkk., 142:2007). Seseorang jika memperlihatkan suatu gerakan dengan kuantitas dan kualitas yang baik maka seseorang tersebut dikategorikan memiliki *motor educability* yang baik. Seorang pelatih sebaiknya harus mengetahui tingkat *motor educability* anak didiknya terlebih dahulu sebelum memberikan suatu materi pelajaran karena hal tersebut akan memudahkan untuk

mencapai tujuan yang diharapkan serta dapat menentukan bentuk evaluasinya.

Hasil pengamatan di lapangan pada tanggal 6 - 15 Februari 2015, SSB yang ada di daerah-daerah ketika ada kompetisi para pemain yang berusia 14-16 tahun diikutsertakan dalam ajang kompetisi tersebut, ketika sebuah tim telah menargetkan gelar juara dalam satu *event* yang kompetitif, tentunya akan ada persiapan latihan yang diarahkan untuk mewujudkan target tersebut. Metode latihan dengan intensitas dan volume yang melebihi takaran usia anak, sering diberikan bagi pemain yang seharusnya belum mereka terima. Terlihat dari 58 pemain yang diberikan latihan, 32 pemain merasa kelelahan saat melaksanakan program latihan tersebut. Hal ini yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai.

Efektifitas dan efisiensi penerapan pendekatan metode latihan yang belum tepat, tanpa memperhatikan kebutuhan dan karakter pemain, serta adanya perbedaan *motor educability* pemain, sehingga kecenderungan latihan disamakan. Oleh karena itu penting bagi pelatih memahami dan menerapkan prinsip individualisasi pada pelaksanaan kegiatan program latihan. Hasilnya memang bagus, memuaskan namun bersifat sesaat dan tidak memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anak di kemudian hari.

Perlu dicari penyebab utama yang harus di atasi dari berbagai kemungkinan di atas, diantaranya adalah penerapan metode latihan yang tepat dan hubungan dengan tingkat kemampuan beradaptasi terhadap penguasaan keterampilan baru atau *motor educability* terhadap penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola.

Uraian di atas berdasarkan penelitian ini, difokuskan secara mendalam berdasarkan kajian ilmiah agar dapat mengetahui adanya pengaruh metode latihan dan kemampuan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya Ungaran, kabupaten Semarang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 X 2 (Sugiyono, 2005:284), yaitu dua variabel dimanipulasi secara simultan untuk menyelidiki pengaruh masing-masing taraf terhadap variabel terikat dan pengaruh-pengaruh yang disebabkan oleh interaksi antara 2 variabel. Eksperimen faktorial yaitu dengan memperhatikan kemungkinan (independen) terhadap hasil (variabel independen).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang sebanyak 58 orang dengan kriteria umur 14 – 16 tahun.

Sampel yang digunakan para pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang tahun 2015 yang berjumlah 58 pemain. Pengambilan sampel dilakukan dengan *IOWA Brace Test* (Nurhasan, 2007:142) dengan teknik *Purposive Sampling*. Pemain yang berjumlah 58

kemudian di rangking, yang berada ditengah sebanyak 18 pemain tidak diikutsertakan dalam latihan. Hasil dari rangking kemudian ditentukan 20 pemain yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi dan 20 pemain yang memiliki kemampuan *motor educability* rendah. Setiap 20 pemain ditetapkan dalam dua kelompok latihan, yaitu metode latihan taktis dan metode latihan teknis sehingga terbentuk empat kelompok latihan yang berjumlah sama.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (ANAVA) rancangan factorial 2x2 pada  $\alpha = 0,05$ . Jika nilai F yang diperoleh  $F_{hitung}$  signifikan analisis dilanjut dengan uji rentang bewman-keuls (Sugiyono, 2010:36). Untuk mengetahui asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji *Lilliefors*) dan Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlet*).

**Tabel 1.** Rancangan Faktorial 2 X 2

Motor Educability (B)	Metode Latihan Teknik Dasar Sepakbola(A)	
	Taktis (A1)	Teknis (A2)
Tinggi (B1)	A1 B 1	A2 B1
Rendah (B2)	A1 B2	A2 B2

Keterangan :

A1 B1 : kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability tinggi diberikan perlakuan dengan metode latihan taktis.

A2 B1 : kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability tinggi diberikan perlakuan dengan metode latihan teknis.

A1 B2 : kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability rendah diberikan perlakuan dengan metode latihan taktis.

A2 B2 : kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability rendah diberikan perlakuan dengan metode latihan teknis.

**Tabel 2.** Pengelompokan sampel eksperimen

Kelompok	Jenis Perlakuan	Jumlah Sampel
A1 B1	kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability tinggi diberikan perlakuan dengan metode latihan taktis	10
A2 B1	kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability tinggi diberikan perlakuan dengan metode latihan teknis	10
A1 B2	kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability rendah diberikan perlakuan dengan metode latihan taktis	10
A2 B2	kelompok pemain SSB yang memiliki motor educability rendah diberikan perlakuan dengan metode latihan teknis	10

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil analisis data hasil tes teknik dasar sepakbola pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan. Hasil diskripsi data tiap kelompok disajikan dalam Tabel 3.

Uji normalitas sampel dalam penelitian menggunakan uji *Lilliefors* atau *Kolmogrov Smirnov* sesuai dengan teknik analisis data. Hasil perhitungan uji normalitas secara lengkap dapat

dilihat pada lampiran, sedangkan rangkumannya seperti pada tabel 4.

Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Levene's test homogeneity of variance*. Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok sampel 1 dengan kelompok sampel 2. Hasil perhitungan uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 5.

Pengujian hipotesis digunakan teknik analisis anova dua jalur dengan taraf signifikansi sebesar 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Perhitungan rangkumannya seperti pada tabel 6.

**Tabel 3.** Deskripsi Data Hasil Pre Test dan Post test teknik dasar sepakbola

Metode latihan (A)			Motor educability (B)					
			Motor educability tinggi (B1)			Motor educability rendah (B2)		
			PT	D	S	PT	D	S
Metode Latihan Taktis (A1)	<i>Pre test</i>	Mean	8,70	19,4980	9,60	8,20	22,7690	8,20
		Std. devisiasi	1,947	1,84934	4,248	3,048	3,14832	3,615
		Mean	22	20,50	19	11,20	20,3370	10,90
Metode Latihan Teknis (A2)	<i>Post test</i>	Std. devisiasi	2,283	1,51398	2,644	3,084	2,10812	3,414
		Mean	9,60	20,0610	9,70	8,90	21,9130	9,50
		Std. devisiasi	1,897	1,24999	3,093	3,035	3,035	2,635
	<i>Pre test</i>	Mean	10,90	20,5430	11,30	9,70	21,2960	9,90
		Std. devisiasi	2,183	2,34553	2,003	3,129	3,06721	2,234

Keterangan :

PS : passing-stopping

D : dribbling

S : shooting

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas Data

Data	Signifikansi	A	Keterangan	
<i>Passing-stopping</i>	<i>Pre test</i>	0.100	0.05	Normal
	<i>Post test</i>	0.191	0.05	Normal
<i>Dribbling</i>	<i>Pre test</i>	0.074	0.05	Normal
	<i>Post test</i>	0.058	0.05	Normal
<i>Shooting</i>	<i>Pre test</i>	0.075	0.05	Normal
	<i>Post test</i>	0.200	0.05	Normal

**Tabel 5.** Hasil Uji Homogenitas

Data	df1	Df	Signifikansi	A	Keterangan
<i>Passing-stopping</i>	3	36	0,71	0,05	Homogen
<i>Dribbling</i>	3	36	0,073	0,05	Homogen
<i>Shooting</i>	3	36	0,432	0,05	Homogen

**Tabel 6.** Rangkuman Hasil Perhitungan Anova Dua Jalan pada Taraf Signifikansi  $\alpha = 0,05$ 

Effect	Mean Square	F <sub>hitung</sub>	Signifikansi	A	Keterangan
Metode Latihan	250,866	11,935	0,001	0,05	Diterima
<i>Motor Educability</i>	269,141	12,804	0,001	0,05	Diterima
Metode Latihan dan <i>Motor Educability</i>	82,800	3,939	0,055	0,05	Ditolak

Pengujian hipotesis pertama hasil perhitungan analisis varians menunjukkan bahwa harga  $F_{hitung} = 11,935$ , sedangkan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh harga sebesar 4,11. Harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berbeda antara metode latihan taktis dan teknis terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.

Mean kelompok latihan dengan menggunakan metode taktis = 30,312 dan kelompok yang menggunakan metode teknis = 22,426 menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan metode taktis lebih besar dari metode teknis. Kesimpulannya latihan menggunakan metode taktis memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola dibandingkan dengan latihan menggunakan metode teknis pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.

Pengujian hipotesis kedua terdapat perbedaan pengaruh antara pemain SSB yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi dan rendah terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola. Hal ini dapat dilihat dari hasil kelompok pemain SSB Camar Mas Jaya yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi diperoleh bahwa  $F_{hitung} = 12,804$  sedangkan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh harga sebesar 4,11. Harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kemampuan *motor educability* tinggi dan rendah terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola.

Pemain SSB yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pemain SSB yang memiliki kemampuan *motor educability* rendah dan kemampuan *motor educability* berpengaruh dalam hasil latihan teknik dasar sepakbola serta

memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pada pemain SSB Camar Mas Jaya yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi dan rendah.

Pengujian hipotesis ketiga hasil perhitungan analisis varians menunjukkan bahwa harga  $F_{hitung} = 3,939$  sedangkan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh 4,11. Harga  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ), maka dapat disimpulkan tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang. Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara faktor A (metode latihan teknik dasar) dan faktor B (kemampuan *motor educability*) terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola, artinya tidak ada interaksi antara metode latihan dan kemampuan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola.

Analisis peneliti dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan materi teknik dasar sepakbola *passing-stopping*, *dribbling* dan *shooting* dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali, sehingga dalam hal *motor educability* yang kurang terukur. Karena kemampuan *motor educability* merupakan kemampuan seseorang untuk mempelajari gerakan baru. Kualitas potensial *motor educability* akan memberikan gambaran mengenai kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru makin mudah. Makin tinggi potensial *educability*nya, berarti derajat penguasaan terhadap gerakan-gerakan baru makin mudah (Nurhasan, 2007:142). Hal ini menyebabkan tidak ada interaksi antara metode latihan dan kemampuan *motor educability* pada teknik dasar sepakbola.

## SIMPULAN

Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan taktis dan metode latihan teknis terhadap hasil teknik dasar sepakbola (*passing-stopping, dribbling* dan *shooting*). Pengaruh metode latihan taktis lebih baik dari pada metode latihan teknis; 2) Terdapat perbedaan pengaruh pemain yang memiliki *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah terhadap hasil teknik dasar sepakbola (*passing-stopping, dribbling* dan *shooting*). Pemain yang memiliki *motor educability* tinggi lebih baik dari pada yang memiliki *motor educability* rendah; 3) Tidak ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dan kemampuan *motor educability* terhadap hasil teknik dasar sepakbola (*passing-stopping, dribbling* dan *shooting*) SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. 2013. *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Jurnal Media Keolahragaan Indonesia, Vol. 3. Edisi 1. Hal 41.
- Carpenter, E. J. 2010. *The Tactical Games Model Sport Experience: An Examination of Student Motivation and Game Performance during an Ultimate Frisbee Unit*. Amherst : University of Massachusets
- Dyson, et. al. 2004. "Sport Education, Tactical Games, and Cooperatif Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations". *Journal Sport Resource Centre* [Online], Vol 56, No 2, 15
- Junaidi. 2013. *Cedera Olahraga Pada Atlet Provinsi DKI Jakarta (Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga)*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol. 7 No 2. Hal 750.yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang sebanyak 58 orang dengan kriteria umur 14 – 16 tahun.