



**PENDEKATAN LATIHAN *MASSSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE*
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING BOLA BAWAH*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PSB BONANSA UNS KELOMPOK UMUR
10-12**

**Pomo Warih Adi
Universitas Sebelas Maret**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepak bola pada siswa PSB BONANSA UNS kelompok umur 10 - 12 tahun, tahun 2013. (2) Metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepak bola pada siswa PSB BONANSA UNS kelompok umur 10 -12 tahun, tahun 2013.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa PSB BONANSA UNS Kelompok Umur 10 - 12 Tahun, yang berjumlah 66 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran dalam olahraga. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test dengan taraf signifikansi 5% dengan uji prasyarat uji reliabilitas, uji normalitas dan uji homogenitas.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepak bola pada siswa PSB BONANSA UNS kelompok umur 10 - 12 tahun, tahun 2013, ($t_{hitung} = 2,454 > t_{tabel} = 2,120$). (2) Peningkatan kemampuan *passing* bola bawah pada siswa PSB BONANSA UNS kelompok umur 10 - 12 tahun, tahun 2013 kelompok I (kelompok yang mendapat perlakuan metode *massed practice*) = 89,71% > kelompok II (kelompok yang diberi perlakuan metode *distributed practice*) = 55,07%.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* yang signifikan, (2) penerapan metode pendekatan latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola bawah pada permainan sepakbola dibanding dengan menggunakan metode pendekatan latihan *distributed practice*.

Kata Kunci : *passing* bola bawah sepakbola, Distributed Practice, Massed Practice

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di seluruh dunia. Cabang permainan sepak bola cukup berkembang pesat termasuk di Indonesia. Namun perkembangan prestasi sepak bola di Indonesia kurang memuaskan, berbagai strategi dan upaya pembinaan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepak bola nasional telah dilakukan, diantaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan dan pemanduan bakat. Untuk membenahi hal ini, yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak yang diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepak bola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi, sehingga akan menjunjung tinggi nama baik Bangsa dan Negara.

Teknik dasar bermain yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola antara lain adalah menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola dan sebagainya. Teknik-teknik tersebut merupakan dasar dimana sebuah permainan sepak bola akan lebih menarik untuk dimainkan.

Berlatih teknik dasar dengan teratur memungkinkan anak memiliki ketrampilan teknik bermain sepak bola yang lebih baik. “ketrampilan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan teknik dasar dalam bermain sepak bola (Soekatamsi, 1995: 14)”.

Ketrampilan teknik bermain bola itu sendiri merupakan hal yang sistematis, terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis.

Salah satu teknik dasar bermain sepak bola adalah menendang bola. Menurut Wahjoedi (1999: 120) “menendang bola merupakan ketrampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu yang pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa menendang bola merupakan teknik dasar sepak bola yang pertama kali harus diajarkan. Pada umumnya teknik menendang bola yang awal untuk dilatihkan adalah operan bola bawah / mendatar (*passing*). Karena dalam sebuah permainan sepak bola teknik yang paling vital adalah operan bola bawah / mendatar. Apabila teknik operan (*passing*) ini bisa dikuasai dengan baik, maka sebuah tim akan bisa membangun pola permainan sepak bola yang baik pula.

Mengingat pentingnya latihan *passing* mendatar / bola bawah tersebut, maka kemampuan *passing* mendatar / bola bawah ini harus mendapat perhatian yang serius dalam latihan sepak bola. Setiap individu pemain sepak bola perlu dilatih kemampuan *passing* mendatar / bola bawah.

Demikian juga dengan PSB BONANSA UNS, hampir semua anak di PSB ini khususnya kelompok umur 10-12 tahun, masih kurang dalam penguasaan teknik dasar *passing* mendatar / *passing* bola bawah. Bisa diambil kesimpulan sebagai berikut dikarenakan telah diadakannya pengamatan selama kurang lebih 3 bulan pada PSB BONANSA UNS. Dari pengamatan yang telah dilakukan, pada saat pertandingan / mengikuti sebuah kompetisi, anak-anak PSB BONANSA UNS ini banyak sekali membuat kesalahan pada saat bermain dengan menggunakan *passing* bola bawah / mendatar. Anak-anak PSB BONANSA UNS lebih cenderung menonjolkan kemampuan fisik mereka yang lebih baik dari anak-anak PSB lain. Mereka lebih cenderung bermain dengan bola-bola lambung jauh ke pertahanan lawan kemudian mengejar bola tersebut bersamaan. Hal tersebut tentunya akan lebih cepat menguras tenaga anak-anak. Berbeda apabila anak-anak mampu menguasai teknik *passing* bola bawah dengan baik, hal ini akan lebih bisa menghemat tenaga, mengingat dalam sebuah kompetisi kelompok umur 10-12 tahun sebuah PSB dituntut bermain 2-3 pertandingan bahkan lebih dalam 1 hari.

Oleh sebab itu untuk meningkatkan prestasi dan permainan dari PSB BONANSA UNS, kemampuan *passing* mendatar / bola bawah para pemainnya pun harus ditingkatkan. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar para

pemainnya, diperlukan bentuk latihan yang sesuai untuk anak-anak di PSB BONANSA UNS. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola bawah / mendatar, diantaranya adalah dengan metode latihan *massed practice* dan metode *distributed practice*. Kedua metode latihan ini memiliki tingkat kesulitan dan efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola bawah / mendatar.

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang pada pelaksanaan praktiknya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Sedangkan metode *massed practice* adalah pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Baik metode *distributed practice* maupun *massed practice* memiliki karakteristik yang berbeda dan masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan *Passing* Bola Bawah Dalam Permainan Sepak. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam melalui penelitian eksperimen di PSB BONANSA UNS

Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam (*Passing* Bola Bawah)

Menendang bola dengan kaki bagian dalam merupakan salah satu tendangan yang

sering dilakukan dalam permainan sepak bola. Tendangan kaki bagian dalam umumnya disebut juga *passing*. Tendangan kaki bagian dalam ini biasa digunakan untuk operan jarak pendek. Dilihat dari macam tendangan, tendangan kaki bagian dalam merupakan tendangan rendah, bola bergulir diatas tanah. Menurut Joseph A. Luxbacher (1997: 12) “ketrampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya disebut *push pass* (operan dorong). Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard”. Menurut Danny Mielke (2003: 20) “kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*”.

Soekatamsi (1984: 44) “Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang”. Menurut Clive Giford (2005: 14) menyatakan, “mengumpan adalah ketrampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan. Sedangkan Danny

Mielke (2003: 20) “*passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah”.

Dari pendapat-pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mendapatkan *passing* bola bawah yang baik lebih tepat menggunakan kaki bagian dalam ketika menendang bola. Dengan penguasaan teknik *passing* bola bawah yang baik dari para pemain, memungkinkan suatu tim itu dengan mudah mendapatkan peluang-peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan.

METODE PENDEKATAN PENELITIAN

Massed Practice

Keterampilan suatu cabang olahraga dapat dikuasai dengan baik jika dalam latihan dilakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Metode *Massed Practice* Rusli Lutan (1988: 113) menyatakan, “*Massed Practice* adalah kegiatan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil diantara kegiatan mencoba”. Menurut Sugiyanto (1996: 62) “*Massed Practice* adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari secara terus menerus tanpa waktu istirahat atau sangat pendek waktu istirahatnya”. Hal senada dikemukakan Andi Suhendro (2007: 3.72)

“*Massed Practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat”.

Berdasarkan pengertian metode *massed practice* yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan bahwa, metode *massed practice* merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan ketrampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat dalam selang waktu yang telah ditentukan.

Prinsip dasar metode latihan *massed practice* yaitu melakukan latihan atau pengulangan gerakan secara terus menerus tanpa istirahat. Selama melakukan gerakan siswa tidak diberi kesempatan istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan.

Pelaksanaan latihan menendang bola dengan metode *massed practice* yaitu pelatih menerangkan latihan menendang bola dari sikap permulaan dan gerakan pelaksanaan serta mendemonstrasikannya. Selanjutnya pelatih menyusun formasi latihan dan menerangkan cara pelaksanaan pengaturan giliran praktik latihan yaitu siswa melakukan menendang bola terus menerus sampai batas waktu atau jumlah pengulangan yang dijadwalkan selesai tanpa diberi kesempatan istirahat. Dalam metode *massed practice* siswa berusaha melakukan menendang bola terus menerus tanpa istirahat sesuai intruksi. Seperti dikemukakan Andi Suhendro (2007: 3.72) bahwa, “metode *massed practice* setiap atlet

diberi intruksi mempraktikan secara terus menerus selama waktu latihan”.

Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus menerus akan diperoleh ketrampilan yang lebih baik. Tanpa melakukan pengulangan gerakan ketrampilan yang dipelajari, maka suatu ketrampilan tidak dapat dikuasai. Seperti dikemukakan Suharno HP. (1993: 22) bahwa, “untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik dan ketrampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu”.

Metode *Distributed Practice*

Metode *distributed practice* merupakan kebalikan dari metode *massed practice*. Metode *distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran praktik keterampilan yang pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Rusli Lutan (1988: 113) menyatakan bahwa, “*distributed practice* adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan kegiatan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba”. Menurut Sugiyanto (1996: 62) bahwa, “*distributed practice* adalah mempraktikan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktik dan waktu istirahat”.

Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran

praktik latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode *distributed practice*. Sugiyanto (1996: 62) menyatakan bahwa, “waktu istirahat yang diberikan kadang-kadang lebih lama dari waktu praktiknya”.

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan suatu pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses keterampilan. Waktu istirahat yang cukup diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Metode latihan *distributed practice* merupakan pengaturan giliran praktik keterampilan yang dilakukan secara berselang seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Hal ini maksudnya, setelah melakukan gerakan menendang bola beberapa kali, untuk selanjutnya diberi kesempatan untuk istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan. Istirahat yang diberikan tersebut dapat digunakan untuk relaksasi atau pemulihan. Dengan demikian kondisi atlet akan pulih, selain itu dapat mengenali atau mencermati kesalahan pada saat melakukan

latihan, sehingga pada kesempatan berikutnya kesalahan tidak diulangi lagi.

Dalam pelaksanaannya pelatih membagi kelompok menjadi dua dan saling berhadap-hadapan. Diantara kelompok yang berhadap-hadapan tadi diberi gawang selebar 1 meter, dipasang dengan jarak 10 meter dari masing-masing kelompok. Anggota dari kedua kelompok yang berhadap-hadapan tadi melakukan tendangan ke arah gawang yang disediakan dengan bergantian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian dapat tercapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari data tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok dan dilakukan tes akhir pada masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistic, seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Analisis Tes Kemampuan *Passing* Bola Bawah dalam Permainan Sepak Bola K1 dan K2 Sebelum Mendapat Perlakuan.

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
K1	Awal	17	4	1,58

K2	Awal	17	4,06	1,52
----	------	----	------	------

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Analisis Tes Kemampuan *Passing* Bola Bawah dalam Permainan Sepak Bola Sebelum dan Setelah Mendapat Perlakuan

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
K1	Awal	17	4	1,58
	Akhir	17	7,59	1,54
	Peningkatan		3,59	
K2	Awal	17	4,06	1,52
	Akhir	17	6,29	1,53
	Peningkatan		2,24	

Kelompok perlakuan dengan pendekatan *Massed Practice* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang berbeda. Jika antara kelompok siswa yang mendapat pendekatan *Distributed Practice* dan metode *Massed Practice* dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan pendekatan *Massed Practice* memiliki kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola sebesar 1,35 lebih tinggi dari pada kelompok pendekatan *Distributed Practice*.

Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola, dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	0,63	Cukup
Tes Akhir	0,77	Sedang

Dari tabel di atas diketahui bahwa, nilai reliabilitas hasil tes awal adalah sebesar 0,63 dimana termasuk dalam kategori cukup. Adapun nilai reliabilitas hasil tes akhir adalah sebesar 0,77, dimana termasuk dalam kategori sedang. Dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien reabilitas dari *Book Walter*, Mulyono B (2001: 22) yaitu:

Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu dengan uji normalitas dan homogenitas.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Data

KP	N	M	S D	L hitung	L tabel	Ksmpl
K1	17	4	1, 5 8	0,14 6	0,2 06	Berdistr ibusi Normal
K2	17	4,0 6	1, 5 2	0,15 0	0,2 06	Berdistr ibusi Normal

Dari hasil normalitas yang dilakukan pada Kelompok I (K1) diperoleh nilai $L_o = 0,1459$. Dimana hasil tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,206. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data K1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil normalitas yang dilakukan pada Kelompok II (K2) diperoleh nilai $L_o = 0,1502$. Dimana hasil tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,206. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data K2 juga termasuk berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K1	17	2,38	1,02	2,27
K2	17	2,35		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,02$. Sedangkan dengan $db = n_1 - 1 = 16$ lawan $n_2 - 1 = 16$, angka $F_t = 2,27$. Ternyata nilai $F_{hitung} =$ lebih kecil dari F_t . Karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa K1 dan K2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara K1 dan K2 terdapat perbedaan, perbedaan tersebut benar-benar karena adanya perbedaan rata-rata nilai yang diperoleh.

Hasil Analisis Data Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian, diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut, selama diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara K1 dan K2 sebelum diberi adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Perbedaan Tes Awal pada K1 dan K2

Kelompok	N	M	M _d	t hitung	t tabel 5%
K1	17	4	0,06	0,111	2,12
K2	17	4,06			

Dari uji t yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa nilai t yang diperoleh sebesar 0,111, sedangkan $db = n-1 = 17-1=16$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 2,12. Ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal kemampuan *Passing Bola Bawah Sepak Bola* pada kelompok 1 dan kelompok 2. Sehingga apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, maka perbedaan tersebut benar-benar dikarenakan adanya perbedaan pengaruh perlakuan yang diberikan.

Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Dalam penelitian ini subyek diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Dalam hal ini K1 diberi perlakuan metode *massed practice* dan K2 diberi perlakuan metode *distributed practice*, kemudian dilakukan tes akhir. Dari hasil tes akhir pada masing-masing kelompok tersebut kemudian dilakukan uji perbedaan, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada K1

Tes	N	M	M _d	t hitung	t tabel 5%
Awal	17	4	3,59	6,696	2,120
Akhir	17	7,59			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 6,696, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 5% yaitu 2,120. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok I. Dengan demikian setelah mendapat perlakuan metode *massed practice*, terjadi peningkatan kemampuan *Passing Bola Bawah Sepak Bola* pada kelompok I secara meyakinkan.

Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok II

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada K2

Tes	N	M	M _d	t hitung	t tabel 5%
Awal	17	4,06	2,24	4,272	2,120
Akhir	17	6,29			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 4,272, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 5% yaitu 2,120. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok II. Dengan demikian setelah mendapat perlakuan metode

distributed practice, terjadi peningkatan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola pada kelompok II secara meyakinkan.

Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok I dan Kelompok II

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara K1 dan K2

Kelompok	N	M	M _d	t _{hitung}	t _{tabel} 5%
K1	17	7,59	1,29	2,454	2,120
K2	17	6,29			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 2.454, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 5% yaitu 2,120. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada K I dan K II.

Perbedaan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki presentase peningkatan yang lebih baik, diadakan perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola dalam persen pada K I dan KII adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola dalam Persen pada K1 dan K2.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	M _d	Persentase Peningkatan
K1	17	4	7,59	3,59	89,71 %
K2	17	4,06	6,29	2,24	55,07 %

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa K I memiliki peningkatan kemampuan lob bulutangkis sebesar 33,50%. Sedangkan K II memiliki kemampuan lob sebesar 28,36%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa K I memiliki persentase peningkatan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola lebih besar daripada K II.

Pengujian Hipotesis

Dari hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok I dan kelompok II = 0,111, sedangkan t_{tabel} = 2,120. Ternyata t yang diperoleh < t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok I dan kelompok II sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok I dan kelompok II berangkat dari titik tolak kemampuan yang sama. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok I = 6,696. Sedangkan t tabel = 2,101. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti kelompok I memiliki peningkatan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang disebabkan oleh metode pelatihan yang diberikan, yaitu metode *massed practice*. Metode *massed practice* merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat dalam selang waktu yang telah ditentukan. Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus-menerus atau sebanyak-banyaknya merupakan faktor yang sangat penting agar keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik. Dengan mengulang-ulang secara terus-menerus akan menguatkan respon namun atlet. Dengan hal tersebut, maka metode *massed practice* dapat meningkatkan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok II = 4,272. Sedangkan t tabel = 2,120. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok II.

Yang berarti Kelompok II memiliki peningkatan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang disebabkan oleh metode pelatihan yang diberikan, yaitu metode *distributed practice*. Latihan dengan metode *distributed practice* yaitu merupakan pengaturan giliran praktik keterampilan yang dilakukan secara berselang seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan pukulan atau latihan berikutnya. Dengan hal tersebut, maka metode *distributed practice* dapat meningkatkan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II, diperoleh nilai t sebesar 2,454 sedangkan t tabel = 2,120. Ternyata t yang diperoleh lebih besar $>$ t tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Pengaruh suatu pendekatan itu bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik latihan dapat menghasilkan

pengaruh yang berbeda. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Ada perbedaan pengaruh pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepak bola pada siswa PSB Bonansa UNS kelompok umur 10-12 tahun, tahun 2013, dapat diterima.

Kelompok I yang diberikan metode *massed practice* memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *passing* bola bawah sebesar 89,71%. Sedangkan pada kelompok II yang diberikan metode *massed practice* memiliki peningkatan kemampuan *passing* bola bawah sebesar 55,07%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok I memiliki persentase peningkatan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang lebih besar dari kelompok II. Metode *massed practice* ternyata dapat memberikan rangsangan yang lebih efektif untuk mengoreksi teknik gerakan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang benar sehingga memberikan rangsangan untuk pembentukan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang lebih baik pada pemain. Pelaksanaan metode *massed practice* mengoptimalkan pada Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus menerus akan diperoleh ketrampilan yang lebih baik. Tanpa melakukan pengulangan gerakan ketrampilan yang dipelajari, maka suatu ketrampilan tidak dapat dikuasai. untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik

dan ketrampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu. Dengan hal tersebut, maka dapat meningkatkan kemampuan *Passing* Bola Bawah Sepak Bola yang lebih baik dari pada metode *distributed practice*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, Metode pendekatan latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya dari pada *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepak bola pada siswa PSB BONANSA UNS kelompok umur 10 -12 tahun, tahun 2013, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa PSB Bonansa UNS kelompok umur 10-12 tahun, tahun 2013, ($t_{hitung} = 2,454 > t_{tabel} = 2,120$), Metode pendekatan latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya dari pada *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepak bola pada siswa PSB BONANSA UNS kelompok umur 10 -12 tahun, tahun 2013. Peningkatan kemampuan

passing bola bawah kelompok I (kelompok yang mendapat perlakuan metode *massed practice*) = 89,71% > kelompok II (kelompok yang diberi perlakuan metode *distributed practice*) = 55,07%.

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pengajar dan Pembina olahraga khususnya di pada siswa PSB BONANSA UNS kelompok umur 10 -12 tahun, tahun 2013, disarankan hal-hal sebagai berikut: Dalam memilih jenis latihan, khususnya untuk mengembangkan kemampuan pukulan *passing* bola bawah sepakbola yang baik, hendaknya memilih jenis latihan yang merangsang kemampuan atlet agar teknik *passing* bola bawah sepakbolanya menjadi benar dan lebih baik. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola, khususnya untuk menunjang *passing* bola bawah sepakbola pelatih dapat menggunakan metode *distributed practice* atau metode *massed practice* karena keduanya terbukti dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola bawah sepakbola walaupun latihan dengan metode *massed practice* lebih baik pengaruhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta Press
- Andi Suhendro. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Balai Pustaka. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta
- Danny Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung : PT Intan Sejati
- FKIP . 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. UNS
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung : PT. Mizan pustaka
- John M. Echols dan Hassan Shadily. 2002. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Luxbacher, Joseph. 1997. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa. Agus Setiadi. Jakarta : PT. Gramedia
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Mulyono B. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Sepak Bola*. Surakarta : JPOK FKIP UNS
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar dan Metode*. Jakarta : PT. Gramedia
- Soedjono. 1985. *Sepak Bola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta : PT BP. Kedaulatan Rakyat
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- _____ 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- _____ 1991. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- _____ 1995. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- Sneyars, Jozef.1998. *Sepak Bola Remaja*. Bandung : PT. Rosda Jayaputra
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : UNS Pers
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta : UNS Pers
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset

Timo Scheunemann.2005. *Dasar Sepak Bola Modern. Alih Bahasa*. Marcel Lombe dan J. Chrys Wardjoko. Malang. DIOMA

Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.

Yusuf Adisasmita & Aip Syaifudin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.