

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN *BLOCK PRACTICE* DAN
RANDOM PRACTICE TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN
SEPAKBOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) MINANG
UNITED PADANG**

TESIS



Oleh:

**FITRYAN DEDI PERDANA
NIM 14199070**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRACT

Fitryan Dedi Perdana. 2016 : The Effect Block Practice Exercise and Random Practice Exercise to Basic Skill Play of Football Student SSB Minang United Padang.

The problem in this research is the lack of skills in students play of football SSB Minang United Padang which caused the decrease in achievement. The problem is likely to occur due to less precisely the strategy/method of exercise used coacher. this research for reveal the effect of block practice exercise and random practice exercise to basic skill play of football Students SSB Minang United Padang.

the research is quasi-experiment. the population was all Student SSB Minang United Padang, totalling 36 people aged 8-10 years, Samples taken with the Total Sampling technique with 36 people. Data collected by performing tests on each item for basic skills play of football : test passing, ball control, dribbling and shooting. The data will analyzed by Uji t or different mean test.

The results of research and analysis data indicates that : (1) there is a significant effect block practice exercise to basic skills play football Students SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 6,69 > t_{tabel} 1,74$). (2) there is a significant effect random practice exercise to basic skills play football Students SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 6,87 > t_{tabel} 1,74$) (3) there is a difference significant effect of block practice exercise and random practice to basic skills play of football Students SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 2,22 < t_{tabel} 1,74$), and random practice exercise more effective than block practice exercise ($\bar{X}_{X_1} = 57,60 < \bar{X}_{X_2} = 61,90$).

Keywords : Basic Skill Play of Football

ABSTRAK

Fitryan Dedi Perdana. 2016 : Perbedaan Pengaruh Pendekatan *Block Practice* dan *Random Practice* Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang yang bisa menyebabkan menurunnya prestasi. Masalah tersebut kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya strategi/metode latihan yang digunakan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh Pendekatan *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang.

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen Semu. Populasinya adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang yang berumur 8-10 tahun berjumlah 36 orang, Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel 36 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes pada masing-masing item keterampilan dasar pemain sepakbola yaitu : Tes *Passing*, *Ball Control*, *Dribbling* dan *Shooting*. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda mean.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa : (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Pendekatan *Block Practice* terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 6,69 > t_{tabel} 1,74$). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Pendekatan *Random Practice* terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola pada siswa SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 6,87 > t_{tabel} 1,74$). (3) Terdapat Perbedaan Pengaruh yang signifikan Pendekatan *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola pada siswa SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 2,22 > t_{tabel} 1,74$), dan pendekatan *random practice* lebih efektif dibandingkan *block practice* ($\bar{X} X_1 = 57,60 < \bar{X} X_2 = 61,90$).

Kata kunci : Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Fitryan Dedi Perdana
NIM : 14199070

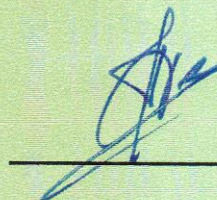
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001
Pembimbing I



24
8 2016

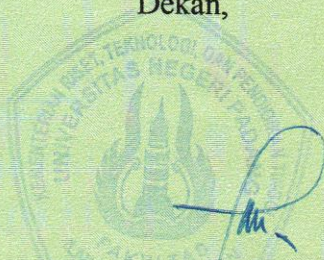
Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons
NIP. 19570725 198603 1 002
Pembimbing II



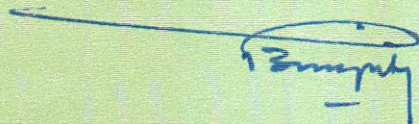
17/08 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,

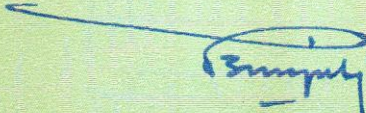
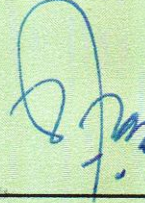
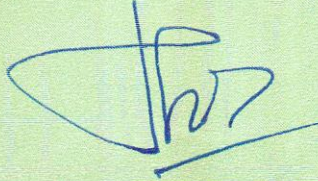


Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO</u> NIP. 19500521 197903 1 001 (Ketua)	
2.	<u>Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons</u> NIP. 19570725 198603 1 002 (Sekretaris)	
3.	<u>Dr. Marlina, M.Si</u> NIP. 19690902 199802 2 002 (Anggota)	
4.	<u>Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd</u> NIP. 13021831000 (Anggota)	
5.	<u>Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes</u> NIP. 19700512 199903 2 001 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Fitryan Dedi Perdana
NIM : 14199070
Tanggal Ujian : 05 Agustus 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul: "Perbedaan Pengaruh Pendekatan *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2016
Saya Yang Menyatakan



Fitryan Dedi Perdana
NIM. 14199070

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan *Block Practice* dan *Random Practice* Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO selaku pembimbing 1 dan Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan tesis ini.

3. Dr. Marlina, M.Si selaku Kontributor I, dan Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd selaku Kontributor II, serta Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku Kontributor III, yang akan memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan tesis ini.
4. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang dan Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat tesis ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2014.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Hasil Penelitian	11
BAB II. KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori	13
1. Hakekat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola	13
2. Hakekat Pendekatan <i>Block Practice</i>	28
3. Hakekat Pendekatan <i>Random Practice</i>	32
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis Penelitian	40

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	41
D. Rancangan Perlakuan	43
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data	54
G. Hipotesis Statistika	55

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis	62
C. Pengujian Hipotesis	64
D. Pembahasan	68
E. Keterbatasan Penelitian	74

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	76
B. Implikasi	76
C. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA	80
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	82
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan Pendekatan <i>Block Practice</i> dan Pendekatan <i>Random Practice</i>	
2. Populasi Penelitian.....	35
3. Validitas Butir-Butir Tes.....	54
4. Reliabilitas Butir-Butir Tes.....	54
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelompok Pendekatan <i>Block Practice</i>	57
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelompok Pendekatan <i>Block Practice</i>	59
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelompok Pendekatan <i>Random Practice</i>	60
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelompok Pendekatan <i>Random Practice</i>	61
9. Rangkuman Uji Normalitas Data	63
10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	64
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis I.....	65
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis II	66
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis III	67

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Teknik Dasar <i>Passing</i>	20
2. Teknik Dasar <i>Dribling</i>	24
3. Teknik dasar <i>BallControl</i>	26
4. Teknik dasar <i>shooting</i>	28
5. Kerangka Konsep	40
6. Rancangan <i>two groups Pre-test and Post-test design</i>	44
7. Bentuk Tes <i>Passing</i> dan <i>Ball Control</i>	49
8. Bentuk Tes <i>Dribling</i>	50
9. Bentuk Tes <i>Shooting</i>	51
10. Histogram Hasil Data Tes Awal Kelompok Pendekatan <i>Block Practice</i> ..	58
11. Histogram Hasil Data Tes Akhir Kelompok Pendekatan <i>Block Practice</i> ..	59
12. Histogram Hasil Data Tes Awal Kelompok Pendekatan <i>Random Practice</i>	61
13. Histogram Hasil Data Tes Akhir Kelompok Pendekatan <i>Random Practice</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Program Latihan.....	82
2. Skor Tes Awal Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Minang United	96
3. Pembagian Kelompok	97
4. Data Kemampuan Awal (<i>Pre Test</i>) Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Kelompok Pendekatan Latihan	99
5. Data Kemampuan Akhir (<i>Post Test</i>) Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Kelompok Pendekatan Latihan.....	101
6. Uji Normalitas.....	103
7. Uji Homogenitas Data	107
8. Uji Hipotesis I	109
9. Uji Hipotesis II	110
10. Uji Hipotesis III.....	111
11. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	112
12. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	113
13. Nilai Presentil untuk Distribusi t.....	114
14. Dokumentasi Penelitian	115

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju yang dibuat Bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh Bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi Nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan Nasional akan menumbuhkan generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral, berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan Nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Salah satu bidang olahraga yang berkembang di Indonesia adalah Sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang begitu populer dan banyak dimainkan oleh masyarakat umum, baik dikalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang dengan pesat di Indonesia. Sepakbola secara umum didefinisikan sebagai sebuah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang yang bertujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya dan masing-masing tim harus mempertahankan gawangnya dari kebobolan. Lapangan permainan sepakbola berbentuk empat persegi panjang, dengan garis samping (*touch line*) harus lebih panjang dari garis gawang (*goal line*). Panjang minimal 90 meter dan maksimal 120 meter, lebar minimal 45 meter dan maksimal 90 meter. Untuk standar lapangan sepakbola internasional panjang minimal 100 meter dan maksimal 110 meter sedangkan lebar minimal 64 meter dan maksimal 75 meter. Dan spesifikasi bola resmi menurut FIFA adalah berbentuk bundar /bulat, terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai, lingkaran tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm, berat tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram pada saat dimulai pertandingan. Tekanan udara dengan 0,6–1,1 atm pada permukaan laut.

Permainan sepakbola merupakan suatu bentuk permainan yang sangat didominasi oleh keterampilan terbuka (*open skill*), taktik dan fisik satu kesatuan yang saling terkait satu sama lain. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Teknik yang dikuasai oleh pemain merupakan suatu bentuk pilihan-pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada pertandingan. Adapun keterampilan dasar

dalam bermain sepakbola antara lain: *passing*, *ball control*, *dribbling* dan *shooting*. Keterampilan teknik dasar sepakbola ini dapat terealisasi dengan baik apabila pembinaan dilakukan sejak dini secara konsisten, berkelanjutan dan tentunya dengan pendekatan metode latihan yang tepat.

Di era sepakbola saat ini seperti liga profesional di Eropa para pemain mampu menerapkan teknik dasar bermain sepakbola dengan sangat baik. Mereka bisa melakukan *passing*, *ball control*, *shooting* dan *dribbling* dengan cepat dan baik, ini merupakan keunggulan untuk mendekati dan menciptakan gol gawang lawan. Untuk menciptakan atlet yang berkualitas diperlukan pembinaan jangka panjang yang berkelanjutan. Disinilah peranan klub sebagai pembinaan prestasi. Keterampilan teknik dasar bermain sepak bola tidak terlepas dari peran sekolah sepakbola (SSB) sebelum mereka memulai karir profesionalnya.

Seiring perkembangan zaman, sepakbola di Indonesia mulai diperhitungkan di Asia dan di Dunia, ini dibuktikan dengan beberapa prestasi positif yang sudah diraih oleh tim Nasional Indonesia, dan banyaknya pemain Asing bermain di klub-klub Indonesia menandakan Sepakbola di Indonesia sudah dilirik oleh Negara lain. Salah satu daerah yang dapat dikatakan berorientasi positif dalam sepakbola adalah Sumatera Barat. Sumatera Barat banyak menghasilkan pemain hingga pelatih yang berkompeten dalam sepakbola. Banyak pemain asal Sumatera Barat yang telah memperkuat klub-klub sepakbola daerah lain, dan Klub asal Sumatera Barat berhasil eksis di liga maupun turnamen sepakbola di Indonesia. Pelatih sepakbola asal Sumatera

Barat seperti Nilmaizar dan Indra Sjafri mereka telah melatih klub-klub besar di Indonesia. Ini membuktikan bahwa sepakbola Sumatera Barat sudah di perhitungkan di kancah sepakbola Indonesia. Pesatnya perkembangan sepakbola di Sumatera Barat tidak terlepas dari kerjasama yang sinergi antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat. Hal di atas tak lepas dari peran serta pembinaan sepakbola sejak usia dini yang terlaksana melalui pembinaan di SSB.

Menurut PSSI (2012:59-60) ada empat fase tingkatan perkembangan pemain berdasarkan kelompok umur yaitu :

Tingkat pemula (*fun phase*) umur 5 sampai 8 tahun, pada tingkat usia ini program latihan lebih berorientasi pada pemahaman tentang sepakbola. Tingkat dasar (*foundation*) umur 8 sampai 12 tahun, pada tingkat ini susunan sudah mirip dengan pemain yang lebih tua namun bagian terpenting latihan adalah bersifat yang teknis, berfokus pada teknik dasar. Tingkat menengah (*formative phase*) umur 13 sampai 14 tahun, pada usia ini fokus latihan koordinasi dan *flexibility*. Tingkat mahir (*final youth*) umur 15 sampai 20 tahun, semua bagian latihan dapat dikombinasikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi dalam cabang sepakbola harus dimulai sejak usia dini melalui tingkatan-tingkatan kelompok umur yang menciptakan bibit muda yang berpotensi tinggi dan berprestasi. Karena prestasi di usia matang tidak terlepas dari pembinaan yang tepat. Hal tersebut dapat dilakukan pada perkumpulan olahraga cabang sepakbola atau Sekolah SepakBola (SSB). SSB merupakan salah satu tempat mengembangkan bakat anak-anak sejak dini. Pembinaan dan pengembangan ini pada dasarnya dibagi kedalam kelompok umur sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Salah satu SSB yang ada di Kota Padang adalah SSB Minang United yang bertempat di Kecamatan Nanggalo Kota Padang. SSB Minang United ini berdiri sejak tahun 2011. Berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan pada SSB Minang United, tim ini sudah banyak mengikuti kompetisi sepakbola yang diadakan di Kota Padang maupun di luar daerah, hasilnya cukup menggembirakan karena sudah beberapa kali menjuarai turnamendan kompetisi tingkat SSB di Kota Padang maupun di luar daerah, diantaranya menjuarai Liga ASSB pada tahun 2012 dan menjadi juara ketiga pada turnamen Brimob tahun 2013. Kemudian, tahun 2014 SSB Minang United menjuarai Liga ASSB di kota Padang dan tahun 2015 meraih juara ketiga di kejuaraan ASKAB Padang Pariaman yang diikuti 27 SSB se Sumatera Barat.

Pada tanggal 8 Februari 2016 peneliti melakukan wawancara dengan pelatih, didapat informasi tentang prestasi SSB Minang United pada saat ini berbeda dengan beberapa tahun yang lalu, prestasi SSB Minang United akhir-akhir ini mengalami penurunan. Dapat dilihat dari beberapa kejuaraan dan kompetisi yang diikuti selalu berujung pada kekalahan, terlihat saat turnamen yang diikuti SSB Minang United pada bulan september tahun 2015 yaitu Piala PSP Padang, SSB Minang United gugur pada babak penyisihan grup dengan skor telak. Serta turnamen IGC yang baru-baru ini diikuti tim SSM Minang United juga mengalami kekalahan di fase grup. Padahal pembinaan telah dilakukan dengan konsisten dan terprogram namun prestasi yang signifikan belum dapat dirasakan, malah penurunan prestasi yang dihasilkan. Pelatih juga membenarkan timnya mengalami penurunan performa.

Observasi langsung serta wawan cara dengan pelatih yang penulis lakukan pada saat latihan tanggal 13,16 dan 18 Februari 2016, ditemukan kelemahan–kelemahan keterampilan dasar yang dimiliki pemain. Dimana pada saat pemain melakukan serangkaian gerakan teknik seperti *passing*, *ball control*, *shooting* dan *dribbling* pemain sering kehilangan bola. Selanjutnya pada saat *dribbling* bola sering lepas dari penguasaan pemain, sedangkan operan atau *passing* pemain SSB Minang United sering dipotong lawan. Begitu juga dengan teknik menendang bola ke gawang atau *shooting*, pemain memiliki akurasi yang kurang baik dan selalu gagal dalam mencetak gol.

Untuk memahami masalah tersebut, perlu diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya keterampilan dasar sepakbola SSB Minang United yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri pemain tersebut, seperti : Fisik, Teknik, Taktik, Mental dan IQ. Fisik meliputi beberapa aspek antara lain daya tahan kardiovaskular, dayatahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, dan kelincahan (*agility*). Kemudian teknik, teknik meliputi aspek yang mendasar dalam bermain sepakbola antara lain *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *ball control*, yang tak kalah penting dalam bermain sepakbola adalah taktik, taktik terbagi atas dua cara yaitu taktik perorangan dan taktik beregu atau tim.

Kemudian faktor internal yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah Mental, dalam hal ini mental adalah salah satu penunjang dari keseluruhan faktor yang harus dikuasi oleh pemain sepakbola, mental juga

memberikan kontribusi yang menentukan pada penampilan pemain. Yang terakhir adalah IQ atau *Integency Question*, IQ merupakan tingkat kecerdasan seorang, IQ sangat berpengaruh bagi seorang atlet karena atlet yang memiliki tingkat IQ yang tinggi mampu mengambil keputusan dengan cepat dalam situasi permainan apapun dan mampu menganalisa permainan dengan baik.

Faktor eksternal terdiri atas (1) Asupan zat gizi, (2) Motivasi orang tua, (3) Sarana dan Prasarana (4) kualifikasi pelatih. Gizi pemain juga menjadi masalah tersendiri bagi seorang pemain dalam menjalani latihan dan pertandingan, karena gizi yang baik bisa mendukung performa pemain. Sedangkan faktor motivasi orang tua, Sarana dan Prasarana juga berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. Kemudian kualifikasi pelatih atau kemampuan pelatih dan pendidikan pelatih juga sangat berperan terhadap peningkatan keterampilan teknik pemain sepakbola karena penyusunan program latihan oleh pelatih merupakan suatu variabel yang sangat dominan dalam mencapai tujuan pada suatu program. Jika disusun dengan benar maka hasil yang diperoleh akan baik dan maksimal.

Banyak pendekatan latihan yang bisa digunakan untuk mencapai tujuan dari materi latihan, seperti pendekatan latihan global, pendekatan latihan konvensional, pendekatan latihan bermain, pendekatan latihan elementer, pendekatan *block practice*, pendekatan *random practice* dan pendekatan lainnya. Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih tim SSB Minang United, pelatih masih menggunakan pendekatan konvensional dalam melatih.

Metode konvensional adalah metode latihan yang lazim digunakan oleh pelatih. Dalam metode konvensional, bentuk latihan yang diberikan sama dengan bentuk latihan yang biasanya. Pemain berlatih dengan cara berpasangan, materi latihannya pun hanya berisi satu materi dalam satu kali latihan, seperti *passing* saja atau *dribbling* saja. Seharusnya pelatih dapat menggunakan metoda latihan lain untuk dibandingkan agar diperoleh suatu metoda yang cocok dan sesuai bagi kebutuhan pemain. Oleh sebab itu disamping metode konvensional, penulis ingin menerapkan metode latihan baru dalam latihan di SSB Minang United yaitu pendekatan *block practice* dan pendekatan *random practice*.

Pendekatan *block practice* merupakan latihan yang melakukan satu tehnik secara terus menerus sampai waktu yang sudah ditentukan sehingga pemain mudah untuk menguasai keterampilan dasar sepakbola. Dengan demikian pendekatan *block practice* ini lebih menekankan pada satuan materi atau tehnik yang dipelajari. Pendekatan *random practice* merupakan merupakan latihan yang pelaksanaannya dilakukan secara acak antar materi latihan. Dengan demikian *random practice* ini pelaksanaannya melakukan semua materi atau tehnik secara acak. Berdasarkan penjelasan tersebut kedua pendekatan latihan ini diduga lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan konvensional yang hanya merealisasikan materi latihan pada satu materi saja setiap kali latihan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muaro Lubis tahun 2013, penggunaan pendekatan *block practice* dan pendekatan *random practice* memiliki pengaruh terhadap keterampilan dasar sepakbola. Dengan demikian

kedua metode ini dapat diterapkan serta berpengaruh cukup signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola. Berdasarkan latar belakang masalah serta studi terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah keterampilan dasar bermain sepakbola. Penelitian ini penulis fokuskan pada pendekatan program latihan pada SSB Minang United Padang, dengan harapan melalui penelitian ini peneliti dapat memecahkan permasalahan dan mencari solusi serta diharapkan memberikan kontribusi terhadap perkembangan prestasi sepakbola pada SSB Minang United.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah motivasi orang tua berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Minang United?
2. Apakah IQ pemain berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United?
3. Apakah mental pemain berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United?
4. Apakah sarana dan prasarana latihan berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United?
5. Apakah kualifikasi pelatih berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United?

6. Apakah pendekatan konvensional berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United?
7. Apakah pendekatan *block practice* berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United?
8. Apakah pendekatan *random practice* berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United?

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak meluas, banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi keterampilan dasar permainan sepakbola, maka perlu dilakukannya pembatasan masalah penelitian ini agar lebih terfokus kepada pencapaian penelitian. Penelitian ini di batasi pada hal yang diduga berpengaruh terhadap,yaitu : Pendekatan *Block Practice*, Pendekatan *Random Practice* dan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Sepakbola (SSB) Minang United

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah pendekatan *block practice* memberikan pengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United ?

2. Apakah pendekatan *random practice* memberikan pengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh pendekatan *block practice* dan pendekatan *random practice* terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh pendekatan *block practice* terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United.
2. Pengaruh pendekatan *random practice* terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United.
3. Perbedaan pengaruh pendekatan *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi :

1. Pelatih agar bias memilih dan menggunakan metodelatihan yang tepat dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola dan memberikan sumbangan pengetahuan dalam merancang variasi metode latihan khususnya latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.

2. Pengajar sebagai bahan referensi dalam menyusun program latihan guna meningkatkan sepakbola di Indonesia.
3. Pembina olahraga untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang memiliki keterampilan dasar bermain sepakbola yang rendah
4. Pemain sebagai acuan untuk intropeksi diri dalam proses latihan sebagai upaya untuk peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola untuk menggapai prestasi.
5. Peneliti sebagai referensi dalam memperkaya pengetahuan tentang cara meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan *block practice* terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 6,69 > t_{tabel} 1,74$).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan *random practice* terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 6,87 > t_{tabel} 1,74$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Pendekatan *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Minang United Padang ($t_{hitung} 2,22 > t_{tabel} 1,74$), dan pendekatan *random practice* lebih efektif dibandingkan pendekatan *block practice* ($\bar{X} X_1 = 57,60 < \bar{X} X_2 = 61,90$).

B. Implikasi

Berpedoman dari hasil penelitian yang dilakukan serta temuan penelitian bahwa Pendekatan *block practice* dan *random practice* dapat meningkatkan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang. Dapat diartikan bahwa kedua pendekatan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Pendekatan *random practice* lebih baik dan efektif dibandingkan Pendekatan *block practice*. Secara umum kedua pendekatan latihan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola. Apabila diterapkan kepada keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang ternyata Pendekatan *random practice* lebih efektif. Hal ini dapat dilihat pada hasil akhir keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang menunjukkan bahwa Pendekatan *random practice* lebih unggul dan lebih baik dari pada Pendekatan *block practice*.

1. **Pertama** temuan dari penelitian ini diharapkan pada pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang bahwa dalam melatih keterampilan dasar bermain sepakbola, Pendekatan *random practice* merupakan pendekatan yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola. Ini bermakna bahwa pelatih harus bisa menerapkan pendekatan latihan yang tepat sehingga dalam pelaksanaannya keterampilan dasar bermain sepakbola lebih dapat untuk ditingkatkan.
2. **Kedua** penelitian ini berdampak pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang dalam mengikuti latihan agar lebih menyukai Pendekatan *random practice* serta meningkatkan motivasi pemain dalam mengikuti latihan, sehingga hasil latihan yang diperolehnya juga akan lebih baik. Pendekatan *block practice* juga tidak begitu diabaikan, karena bagaimanapun hasil dalam penelitian ini juga menemukan peningkatan

dari keterampilan dasar bermain sepakbola dengan menggunakan pendekatan *block practice*. pendekatan *block practice* juga dapat digunakan sebagai selingan pendekatan latihan pada Siswa SSB Minang United Padang agar tidak terjadi kejenuhan dalam latihan.

3. **Ketiga** yang juga dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa pendekatan *random practice* lebih bagus digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswasekolah sepakbola (SSB) Minang United Padang dibandingkan dengan menggunakan Pendekatan *block practice*. Tetapi hal sebaliknya bisa saja terjadi apabila metode pendekatan ini digunakan pada penelitian lain, pada cabang olahraga lain dan dengan sampel yang berbeda. Kedua pendekatan latihan tersebut, baik Pendekatan *Random Practice* dan Pendekatan *block practice* secara keseluruhan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Minang United Padang.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Untuk pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) agar dapat memberikan bentuk latihan *random practice* dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola untuk kelompok umur 8-12 tahun.

2. Untuk pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) juga dapat memberikan pendekatan *block practice* untuk dapat meningkatkan teknik dasar bermain sepakbola untuk kelompok umur 8-12 tahun.
3. Hasil tentang efektivitas pendekatan *random practice* dapat disebarluaskan kepada seluruh pelatih sepakbola untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola untuk kelompok umur 8-12 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Pomo Warih. 2013. '*Pendekatan Latihan Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Passing Bola Bawah dalam Permainan Sepakbola Pada PSB Bonansa*'. Tesis. FIK Universitas Sebelas Maret
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Canada: Mosaic Press.
- Edward, W. H. 2011. *Motor Learning And Control : From Theory to Practice*. USA: Wadsworth.
- FIFA.2014. *Grasroot*. Switzerland : RVA Druck Und Medien
- Jamieson, Brian A. 2000. '*Age Related Effects of Blocked and Random Practice Schedules on Learning a New Technology*'. Journal Of Gerontology : Psychological Sciences
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 2008. Jakarta
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andol Sepakbola Remaja*. USA : The United States Copyright
- Librar , Lila Sabbaghian. 2012. '*A comparison of blocked and random practice on acquisition of swimming skills*'. European Journal of Experimental : Science and Research Branch, Islamic Azad University
- Lubis, Muaro. 2013. '*Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar*'. Tesis. Fik UPI
- Luxbacher, A Joseph. 2001. *Sepakbola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Mahendra, Agus 2006. *Teori belajar motorik*. Jakarta
- Miekle, Danny. 2003. *Seri Dasar-dasar Olahraga, Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta : Pakar Raya
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Proyek Pembinaan Kelas Olahraga
- Otte dan Zanic. 2008. '*Blocked Vs Random Practice, With Drill For Hurdlers*'. Jurnal. EBSCO. Geneva College