

**PENGARUH METODE RANGKAIAN LATIHAN DAN RANGKAIAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA**

(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB Silampari U13-15 Tahun
Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan)

TESIS



**BAYU PRATAMA INDRA SAKTI
2012 /1203593**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
magister pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

ABSTRACT

Bayu Pratama Indra Sakti. 2014. The Effect of Exercise Series Method and playing Series Method to Play Toward Basic Technique Football Players SSB Silampari (Experimental Study On SSB Football Players Silampari U13-15 Year Lubuklinggau South Sumatra Province). **Graduate Program. State University of Padang.**

Based on the research shows that it is still low, and there are many players who do not have such a basic level of good technical ability. The problem occurs because of the less precisely the training methods used. The aim of the study is to reveal the effect of the approach set method and circuit training on the ability of the basic techniques of playing football.

The design of research is a quasi-experiment. The total population by using is numbered 118 football players. While the sample is taken purposive sampling technique with in a sample of 38 people. The tests used are the basic techniques of football skills tests. Using t-test formula is used to analyze the data.

The results showed: (1) method of the of exercises series gives significant influence on the basic techniques ability of football players SSB Silampari U13-15 years old, from $t_{\text{count}} < t_{\text{table}} = 28.64 > 2.10$ average of 50.04 in the pre-test be 75.28 in post-test. (2) Method of the series gives a significant influence on the basic techniques of football players SSB Silampari U13-15 years old, from $t_{\text{count}} < t_{\text{table}} = 15.98 > 2.10$ average of 49.96 in the pre-test be 66.25 in post-test. (3) Method of exercise circuit is more influential than the method of playing the circuit to improve the basic techniques of football players SSB Silampari U13-15 year, which of $t_{\text{count}} < t_{\text{table}} = 7.10 < 2.10$ which means that the hypothesis is accepted and there is a difference between the two methods.

ABSTRAK

Bayu Pratama Indra Sakti. 2014. Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Rangkaian Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Silampari (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB Silampari U13-15 Tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan). Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.

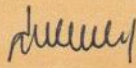
Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa masih rendah, dan masih banyak pemain yang belum memiliki tingkat kemampuan teknik dasar yang baik. Masalah tersebut terjadi karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh pendekatan Metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 118 orang pemain sepakbola. Sedangkan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 38 orang. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar sepakbola. Data dianalisis menggunakan *uji-t*.

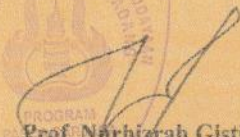
Hasil analisis data menunjukkan: (1) Metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun, dari $t_{hitung} > t_{tabel} = 28,64 > 2,10$ rata-rata 50,04 pada *pre-test* menjadi 75,28 pada *post-test*. (2) Metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun, dari $t_{hitung} > t_{tabel} = 15,98 > 2,10$ rata-rata 49,96 pada *pre-test* menjadi 66,25 pada *post-test*. (3) Metode rangkaian latihan lebih berpengaruh dibandingkan dengan metode rangkaian bermain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun, dimana dari $t_{hitung} < t_{tabel} = 7,10 < 2,10$ rata-rata *post-test* metode rangkaian latihan 75,28 dan rata-rata metode rangkaian bermain 66,25 yang artinya hipotesis diterima dan terdapat perbedaan antara kedua metode.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

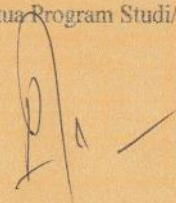
Mahasiswa : *Bayu Pratama Indra Sakti*
NIM. : 1203593

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing I		5/2-2015
<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> Pembimbing II		8/5 - 2015

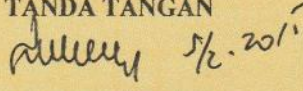
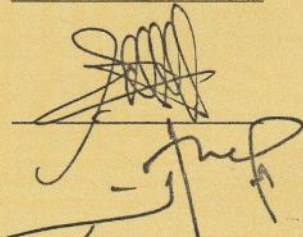
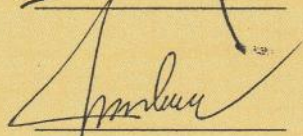
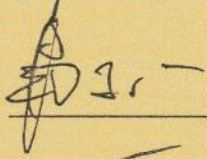
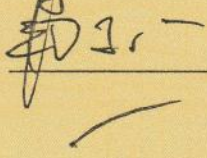
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Nurihizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580725 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Ketua)	 5/2.2015
2	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Ishak Aziz, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M. Si.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Bayu Pratama Indra Sakti**

NIM. : 1203593

Tanggal Ujian : 29 - 1 - 2015

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini, dengan judul "Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Rangkaian Bermain terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB Silampari U13-15 Tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan)" adalah asli hasil karya saya yang diajukan untuk mendapat gelar akademik di Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis dan 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 rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2015
Saya Yang Menyatakan



[Signature]
Bayu Pratama Indra Sakti
NIM: 1203593

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraka'tuh.

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Nikmat, Rahmat serta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul **“Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Rangkaian Bermain terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola** (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB Silampari U13-15 Tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan)”.

Dalam hal penyelesaian tesis ini penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak baik itu bantuan materil maupun non materil. Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini sesuai dengan yang penulis harapkan, dalam kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Prof.Dr. Gusril, M.Pd, sebagai pembimbing I dan Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan banyak bimbingan, arahan dan nasehatnya dalam penyelesaian tesis ini.
2. Prof.Dr. Eri Barlian, M.Si. Dr. Ishak Aziz, M.Pd. dan Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO selaku kontributor yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang berarti dalam penulisan tesis.
3. Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
4. Prof.Dr. Rusdinal, M.Pd selaku Ketua Prodi Adminirtasi Pendidikan yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun tesis ini.
5. Semua karyawan terutama seluruh staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah mencurahkan

ilmunya yang sangat bermanfaat bagi penulis terutama dalam mengikuti perkuliahan.

6. Rekan-rekan Mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang terkhusus teman-teman Mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Angkatan 2012 memberikan dorongan motivasi dan pemikirannya untuk dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Romli Tj dan Fadly Al-qodri selaku pelatih SSB Silampari Kota Lubuklinggau yang telah membantu untuk terselesainya tesis ini.
8. Yang tercinta ayah Kairo, ibu Siti Rapih, dan adik (Sari Muranas Sumbawa, Tri Deswon Rahmad, dan Wahyu Romadhona) yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk menulis.

Semua pihak yang telah membantu, dalam hal ini tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuannya. Semoga bantuan yang teman-teman, Bapak dan Ibu berikan bernilai ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PESETUJUAN AKHIR	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	13
1. Sepakbola.....	13
2. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola.....	18
a. <i>Passing</i> (Mengoper)	28
b. <i>Stopping</i> (Menghentikan).....	31

c. <i>Dribbling</i> (Menggiring)	34
d. <i>Shooting</i> (Menendang)	37
3. Metode Latihan	39
a. Metode Latihan Rangkaian Latihan	43
1) Pengertian Metode Latihan Rangkaian Latihan	43
2) Pelaksanaan Latihan Teknik Bermain Sepakbola dengan Metode Latihan Rangkaian Latihan	46
b. Metode Rangkaian Bermain	52
1) Pengertian Metode Rangkaian Bermain	52
2) Pelaksanaan Latihan Teknik Bermain Sepakbola dengan Metode Rangkaian Bermain	57
B. Penelitian yang Relevan	61
C. Kerangka Berfikir	62
D. Hipotesis Penelitian	68

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	69
B. Desain Penelitian	69
C. Tempat dan Waktu Penelitian	71
D. Populasi dan Sampel	71
E. Definisi Operasional	73
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	74
G. Teknik Pengumpulan Data	80
H. Teknik Analisis Data	84

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	86
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	91
C. Pengujian Hipotesis	93
D. Pembahasan	98
E. Keterbatasan Penelitian	108

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan	111
B. Implikasi	112
C. Saran.....	114

DAFTAR RUJUKAN.....	116
----------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Kerangka Pemikiran Metode Rangkaian Bermain Dan Metode Rangkaian Latihan	68
2. <i>Ordinary Matching Pairing</i>	71
3. Populasi Siswa Sepakbola SSB Silampari Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatra Selatan.....	72
4. Distribusi Frekuensi Data Metode Rangkaian Latihan Pemain SSB Silampari U13-15 tahun	87
5. Distribusi Frekuensi Data Metode Rangkaian Bermain Pemain SSB Silampari U13-15 tahun	89
6. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data	91
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	92
8. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis Pertama	94
9. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis Kedua.....	96
10. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Pelaksanaan <i>Passing</i>	30
2. Pelaksanaan <i>Stopping</i>	32
3. Pelaksanaan <i>Dribbling</i>	36
4. Pelaksanaan <i>Shooting</i>	38
5. Desain Penelitian	70
6. Tes <i>Wall Volley Accuracy</i>	77
7. Tes <i>Dribbling</i>	78
8. Tes <i>Arial Pass For Accuracy</i>	79
9. Histogram Distribusi Frekuensi Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Silampari U13-15 tahun	88
10. Histogram Distribusi Frekuensi Pengaruh Metode Rangkaian Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Silampari U13-15 tahun	90
11. <i>Wall Volley Accuracy</i>	148
12. <i>Areal Pass For Accuracy</i>	148
13. Pelaksanaan <i>Test Wall Volley Accuracy</i>	149
14. Pelaksanaan <i>Test Arial Pass Accuracy</i>	149
15. Pelaksanaan <i>Test Dribbling</i>	150
16. Pelaksanaan <i>Test Ball Control</i>	150
17. Pelaksanaan Latihan Metode Rangkaian Latihan gambar 18a ...	151
18. Pelaksanaan Latihan Metode Rangkaian Latihan gambar 18b ...	151

19. Pelaksanaan Latihan Metode Rangkaian Bermain gambar 19a . 152

20. Pelaksanaan Latihan Metode Rangkaian Bermain gambar 19b . 152

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Program Latihan	119
2. Data Mentah <i>Pre-test</i>	127
3. Rekap Data Mentah <i>Pre-test</i>	131
4. Hasil Rekap Data Mentah <i>Pre-test</i> T-Score	132
5. Data Hasil <i>Matching</i>	134
6. Data Hasil <i>Post-test</i>	135
7. Analisis Uji Normalitas.....	137
8. Uji Homogenitas	141
9. Analisis Uji Hipotesis Pertama.....	143
10. Analisis Uji Hipotesis Kedua.....	144
11. Analisis Uji Hipotesis Ketiga	145
12. Norma Penilaian	146
13. Foto-Foto Penelitian	148
14. Surat Izin Penelitian.....	153

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga sudah menjadi kebutuhan di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Undang-undang No.3 Th 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan sebagai berikut:

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Selanjutnya tujuan dari beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan serta kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional maupun mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dari tujuan yang terdapat dalam Undang-undang tersebut, bahwasanya salah satu tujuan olahraga adalah untuk pembinaan. Di samping itu yang tidak boleh dilupakan adalah peningkatan prestasi yang mampu menumbuhkan rasa kebanggaan nasional melalui prestasi olahraga. Harkat martabat suatu bangsa dapat terangkat untuk duduk sama rendah dan berdiri sama tinggi dengan bangsa-bangsa lainnya di dunia. Banyak cabang olahraga yang melakukan

pembinaan guna mencapai prestasi salah satunya adalah olahraga sepakbola.

Menurut Sneyers (1988:3) “ Sepakbola ialah olahraga beregu yang didasari atas teknik pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan”. Sepakbola merupakan olahraga beregu yang mana dalam permainan ini seorang pemain dituntut untuk menguasai setiap teknik dasar pengolahan bola yang ada di dalam olahraga tersebut dan kemampuan seorang pemain dalam bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola.

Faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola dalam mencapai prestasi adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Penguasaan teknik menjadi salah satu faktor pencapaian prestasi dalam sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukatamsi (2004:17) yang menyatakan bahwa “Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka”. Kemampuan teknik dasar sepakbola harus dimiliki oleh setiap pemain, untuk itu jelaslah bahwa pembinaan maupun latihan perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuannya.

Perjalanan untuk menjadi seorang pesepak bola yang profesional dan handal sangatlah panjang dan berliku, dibutuhkan latihan yang intensif secara *continue* yang sesuai dengan metode, sistem dan kurikulum latihan sepakbola yang tepat. Pembinaan

sepakbola usia dini melalui sekolah sepakbola yang terencana, terstruktur dan sistematis menjadi satu-satunya cara yang paling tepat untuk Indonesia menyiapkan generasi penerus tim nasional yang berkualitas yang mampu bersaing di kancah internasional.

Proses pencapaian prestasi diperlukan sebuah pembinaan dan latihan yang berkesinambungan. Pembinaan dan latihan ini bertujuan untuk menyiapkan pemain dalam menghadapi sebuah kompetisi, pertandingan, maupun perlombaan mulai dari tingkat yang lebih rendah sampai ke tingkat yang lebih tinggi. Sekolah sepakbola atau yang lebih dikenal sebagai SSB merupakan sebuah lembaga pendidikan dan pelatihan yang dilakukan di luar pendidikan formal. Pendidikan yang diberikan di dalamnya tentu saja pendidikan yang berhubungan dengan sepakbola. Tujuan dari sekolah sepakbola sendiri adalah melatih, mendidik, mengajar, membina, memperbaiki, mempertahankan, meningkatkan, dan membimbing murid-muridnya secara intensif untuk dijadikan individu atau pemain yang potensial dalam sepakbola, dengan harapan nantinya dapat menjadi pemain sepakbola profesional yang memiliki kemampuan dan *skill* di atas rata-rata.

Di kota Lubuklinggau sendiri keberadaan sekolah sepakbola sudah cukup banyak. Adapun sekolah sepakbola yang cukup familiar di masyarakat kota Lubuklinggau dan sekitarnya antara lain adalah SSB Bukit Sulap, SSB Bocil, SSB Tugumulyo, SSB Bimasakti, dan

SSB Silampari, mereka dikenal karena eksistensinya dan prestasi yang mereka raih dalam sepakbola. Obyek yang kemudian diambil oleh penulis adalah SSB Silampari yang menurut penulis merupakan sekolah sepakbola yang cukup potensial untuk diteliti di antara sekolah sepakbola lainnya di kota Lubuklinggau dan sekitarnya. Selain itu SSB ini sudah berdiri cukup lama dan memiliki banyak prestasi yang bisa diperhitungkan di tingkat Sumatera Selatan. SSB Silampari memiliki pembinaan disetiap kelompok umur seperti U10-12 tahun, U13-15 tahun, dan U16-18 tahun.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, terlihat masih rendahnya teknik dasar sepakbola yang dimiliki oleh pemain SSB Silampari pada U13-15 tahun. Kesalahan seperti mengoper, kontrol, tendangan bola ke gawang, maupun menggiring bola pada pemain U13-15 tahun masih sering terlihat. Kesalahan seperti ini seharusnya tidak ditemukan lagi pada tingkatan anak seusianya, tapi kenyataannya pada saat peneliti melakukan observasi ke lapangan masih banyak dilakukan kesalahan-kesalahan tersebut. Lebih dari 50% pemain U13-15 tahun melakukan kesalahan mendasar pada kelompok seusianya, yang seharusnya pada kelompok tersebut sudah mendekati tahap peningkatan kemampuan menuju ke tahap spesialisasi. Hal ini diperkuat oleh pendapat Jhon Cryuff dalam Scheunemann (2008:23) pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak usia 14 tahun. Cryuff berpendapat jangan harap

seorang anak menjadi hebat apabila saat umur 14 tahun teknik-teknik dasar belum dikuasai.

Pembentukan teknik dasar dalam sepakbola menjadi sangat penting dalam proses pembinaan yang tujuannya adalah prestasi. Penguasaan teknik yang baik pada anak akan membantu anak dalam menguasai setiap keterampilan yang ada dalam permainan sepakbola, selain itu penguasaan teknik yang baik akan meningkatkan kepercayaan diri anak dan dapat menghemat penggunaan tenaga.

Banyak aspek yang dapat menyebabkan kemampuan penguasaan teknik bermain sepakbola pemain pada usianya kurang baik, di antaranya kemampuan kondisi fisik yang sangat menentukan bagi seorang dalam mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari, pengalaman gerak yang sedikit, faktor lingkungan. Selain itu terlalu banyaknya pemain dan hanya satu pelatih yang mengawasi di setiap tingkatan umur membuat tujuan dari program latihan tidak berjalan sesuai rencana. Kurangnya kesadaran dari pemain itu sendiri untuk menambah menu latihan di rumah juga mempengaruhi tingkat kemahiran seorang pemain dalam menguasai teknik dasar sepakbola. Kompetensi pelatih seperti dalam menguasai ilmu kepelatihan yang menunjang dalam pemilihan metode latihan yang tepat merupakan bagian terpenting agar sampai pada tujuan yang ingin dicapai.

Metode latihan menjadi hal terpenting dalam mencapai tujuan latihan. Untuk menentukan tepat tidaknya metode latihan seorang

pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang mendukung pemilihan metode seperti usia, fasilitas, tujuan dan lainnya. Faktor tersebut harus diperhatikan supaya dalam penggunaan metode memperoleh hasil yang optimal.

Metode latihan menjadi salah satu hal yang penting dalam pembelajaran sebuah teknik. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain yang pastinya memiliki kelebihan dan kekurangan, hal ini tergantung seorang pelatih memilih metode latihan yang sesuai diberikan kepada pemain supaya apa yang menjadi tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai secara efektif dan efisien. Metode rangkaian bermain merupakan usaha pencapaian suatu tujuan latihan dalam suatu bentuk rangkaian bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Untuk itu penetapan materi rangkaian permainan dimulai dari yang sederhana sampai dalam bentuk permainan yang sebenarnya.

Metode rangkaian latihan dilakukan terhadap elemen-elemen dari permainan seperti latihan teknik, baik secara terpisah maupun kombinasi. Karena teknik adalah suatu aksi terpisah dari permainan, dalam melatih teknik dilakukan latihan tanpa adanya gangguan dari pemain lain. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dari urutan latihan pertama dikembangkan ke urutan selanjutnya, metode ini dirancang sedemikian rupa sehingga terlihat adanya suatu perubahan kegiatan.

Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pelatih dapat menggunakan banyak metode seperti metode *training* aktif, observasi, mental dan metode latihan lainnya yang juga dapat diterapkan, seperti metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain. Metode rangkaian bermain dan rangkaian latihan merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga, termasuk kemampuan teknik dasar sepakbola. Kedua metode latihan tersebut masing-masing memiliki ciri dan penekanan yang berbeda, sehingga belum diketahui tingkat efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan bermain sepakbola seperti teknik mengoper bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul, dan menendang. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian.

Dalam melaksanakan latihan diperlukan sebuah metode yang berguna sebagai alat untuk mencapai tujuan dari latihan tersebut. Di sini diperlukan kejelian pelatih dalam memilih dan menerapkan metode. Penggunaan metode mempengaruhi hasil dari latihan dan pencapaian prestasi pemain. Berangkat dari penjelasan di atas, maka penulis ingin melihat pengaruh metode rangkaian latihan, rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar sepakbola di SSB Silampari Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. Beberapa masalah yang diduga berpengaruh, seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa kondisi fisik yang di dalamnya terdapat unsur-unsur seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Unsur-unsur tersebut perlu diperhatikan dalam setiap perencanaan yang ada dalam program latihan, sehingga dapat terlihat peningkatan teknik dasar sepakbola pemain tersebut.

Selain aspek-aspek yang sudah dijabarkan di atas, ada aspek internal yang tidak kalah pentingnya dalam meningkatkan teknik dasar sepakbola, yaitu aspek psikologi. Aspek psikologi seperti motivasi, mental, emosional, konsentrasi dan tingkat inteligensi juga mempengaruhi peningkatan teknik bermain sepakbola seorang pemain. Semua komponen tersebut saling berkaitan, apabila salah satu dari komponen tersebut diabaikan, maka akan mempengaruhi kemampuan seorang pemain sehingga tingkat pemahaman pemain terhadap sebuah materi latihan atau pengembangan dari latihan akan menurun.

Selain faktor-faktor di atas faktor lain yang dapat menentukan berhasil atau tidaknya teknik bermain sepakbola seorang pemain

adalah penerapan metode latihan yang dipilih oleh pelatih. Penggunaan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih yang harus efektif, karena tanpa penggunaan metode latihan yang benar dan terarah maka latihan yang dilakukan tidak akan mencapai sasaran, akibatnya pemain banyak yang masih belum mengetahui teknik gerakan-gerakan dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola seorang pemain dituntut agar dapat bermain dengan fleksibel dan mempunyai teknik yang baik. Seperti penggunaan metode rangkaian latihan dan penggunaan metode rangkaian bermain dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain.

Pengetahuan pelatih mengenai tujuan latihan, dan karakter dari anak didiknya juga berpengaruh dalam menetapkan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dari pemain tersebut. Peragaan yang benar dari pelatih juga mempengaruhi benar tidaknya teknik yang diajarkan kepada pemainnya.

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi teknik bermain sepakbola dan juga berbagai macam pertimbangan, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penulis lebih fokus pada suatu pencapaian yang diharapkan, serta mampu memberikan solusi yang dapat memberikan perubahan di masa mendatang.

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu: (1) metode rangkaian latihan, (2) metode rangkaian bermain; dan (3) kemampuan teknik dasar sepakbola. Dimana metode latihan rangkaian latihan, rangkaian bermain sebagai variabel bebas. Sementara variabel terikatnya adalah kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan?
2. Apakah metode rangkaian bermain berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh metode rangkaian latihan terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.
2. Pengaruh metode rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.
3. Perbedaan pengaruh metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna baik itu:

1. Secara Teoretis
 Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang olahraga sepakbola dalam rangka untuk meningkatkan prestasi.
2. Secara Praktis
 - a. Pelatih sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan latihan peningkatan teknik dasar sepakbola SSB Silampari Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

- b. Pemain sendiri, dapat menjadi acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
- c. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Megister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun, dimana hasil yang diperoleh yaitu nilai $t_{hitung} = 28,64 > t_{tabel} = 2,10$ yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada *pre-test* 50,04 menjadi 75,28 pada *post-test*.
2. Metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun, dimana hasil yang diperoleh yaitu nilai $t_{hitung} = 15,98 > t_{tabel} = 2,10$ yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada *pre-test* 49,96 menjadi 66,25 pada *post-test*.
3. Metode rangkaian latihan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post-test* kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun dengan menggunakan metode rangkaian latihan diperoleh nilai rata-rata yaitu 75,28 dan metode rangkaian bermain adalah 66,25. Sedangkan untuk uji hipotesis ditemukan hasil $t_{hitung} = 3,27 < t_{tabel} = 2,10$.

B. Implikasi

Berpedoman pada kesimpulan hasil penelitian yang ditemukan bahwa metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kedua metode tersebut apabila diterapkan dalam proses latihan sesuai dengan pengertian masing-masing metode maka akan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain sepakbola.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain sama-sama memiliki keunggulan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun. Secara umum kedua metode ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun. Apabila diterapkan kepada pemain dengan kelompok umur 13-15 tahun seperti ditingkat Sekolah Menengah Pertama ternyata kedua dua metode ini bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain sepakbola. Akan tetapi metode rangkaian latihan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola. Hal ini dapat dilihat pada hasil tes akhir kemampuan teknik dasar sepakbola yang menunjukkan bahwa metode rangkaian latihan lebih tinggi nilai rata-ratanya dari pada metode rangkaian bermain. Selisih nilai rata-rata tes akhir kedua metode tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Implikasi pertama temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih SSB Silampari Kota Lubuklinggau bahwa untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola, pelatih bisa menggunakan kedua metode ini. Agar kedua metode ini bisa dilakukan dan mendapatkan hasil yang optimal, maka diharapkan pelatih bisa lebih memperhatikan aspek kognitif, motivasinya, daya juang dan kreatifitas yang dimiliki oleh masing-masing pemain, kemampuan fisik pemain, serta faktor-faktor eksternal lain yang ikut mempengaruhi pemain dalam menguasai kemampuan teknik dasar sepakbola. Hal ini berarti, pelatih harus bisa menyesuaikan dengan karakter yang dimiliki oleh anak dalam menetapkan metode latihan mana yang akan dipakai pada saat latihan. Apabila hal ini berjalan dengan baik, maka tidak menutup kemungkinan penguasaan kemampuan teknik dasar sepakbola akan lebih mudah dikuasai oleh pemain.

Implikasi kedua temuan penelitian ini berdampak pada pemain dalam mengikuti latihan agar lebih menyukai kedua metode ini. Keinginan pemain dalam mengikuti latihan lebih tinggi serta sangat antusias dan hasil dari latihan dapat meningkat lebih baik. Hal ini dapat dilakukan oleh pelatih agar melakukan pendekatan secara intensif kepada pemain dalam mengikuti latihan.

Implikasi ketiga dalam meningkat kemampuan teknik dasar sepakbola dianjurkan kepada pelatih menggunakan metode rangkaian latihan. Hal ini dapat dibuktikan, karena pada hasil tes akhir

kemampuan teknik dasar sepakbola metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola. Metode rangkaian latihan yang memberikan kesempatan lebih banyak kepada pemain dalam melakukan setiap elemen gerakan, mempermudah pemain dalam menguasai. Selain itu pengawasan dari setiap pelaksanaan yang mudah, memberikan kemudahan tersendiri kepada pelatih dalam mengevaluasi gerakan dari setiap pemain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka disarankan kepada:

1. Pengurus SSB yang ada di kota Lubuklinggau dan sekitarnya agar dapat menggunakan metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain dalam usaha meningkatkan kemampuan teknik dasar pemainnya.
2. Pelatih SSB Silampari Kota Lubuklinggau dapat menggunakan metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain dalam usaha meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun.
3. Diantara kedua metode latihan ini, metode rangkaian latihan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola. Sehingga metode tersebut dapat digunakan oleh pelatih dalam

meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain SSB Silampari U13-15 tahun.

4. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dan dengan waktu yang lebih lama, sehingga pengontrolan terhadap variabel yang lain mungkin dapat diamati untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Silampari U13-15 tahun secara optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, Yuni. 2014. **Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Bermain Bola Voli Mini Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kec. Koto Tangah Kota Padang. Padang.** Tesis. Program Pascasarjana UNP
- Darmawan, Rahmad dan Putra, Ganesha. 2012. **Jadi Juara Dengan Sepakbola *Possession*.** Jakarta: Kickoff Media-RD Books
- Darwis, Ratinus. (1999). **Sepakbola.** Padang: FIK UNP
- Dietrich, Knut. 1982. **Sepakbola: Aturan dan Latihan.** Jakarta: PT. Gramedia
- Fleck, Tom dan Quinn, Ron. 2002. **Panduan Latihan Sepakbola Andal.** Sunda Kelapa Pustaka
- Gifford, Clive. 2007. **Keterampilan Sepakbola.** Yogyakarta: PT. Intan Sejati
- Gusril. 2004. **Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang.** Disertasi. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
- Harsono. 1997. **Prinsip-prinsip Pelatihan.** Jakarta. KONI Pusat
- <http://likeendt.blogspot.com>. (onlien). diakses tanggal 1 januari 2014
- https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1. (onlien). diakses pada tanggal 5 februari 2014
- <https://wikipedia.com>. (online). Diakses pada tanggal 25 april 2014
- Kamus Besar Bahasa indonesia. CV Buana Raya. Jakarta
- Koger, R. 2005. **Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja.** Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Komarudin. 2013. **Psikologi Olahraga.** Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Latif, Mukhtar, dkk. 2013. **Pendidikan Anak Usia Dini.** Jakarta. PT. Fajar Interpretama Mandiri