

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Metode latihan *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Berkaitan dengan metode *massed practice*, Lutan (1988:113) menyatakan bahwa *massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba. Hal senada dikemukakan (Drowatzky, 1975) “*massed practice* adalah latihan yang dilakukan dalam jangka panjang, dimana latihan berlangsung secara terus-menerus yang hampir tidak ada waktu istirahatnya”. Berdasarkan pengertian metode *massed practice* yang dikemukakan para ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, metode *massed practice* merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat. Sedangkan Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 362) menjelaskan bahwa *massed practice* adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari secara terus-menerus tanpa waktu istirahat atau sangat pendek waktu istirahatnya. Suhendro (2004: 58) berpendapat bahwa *massed practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dengan atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat.

Metode *distributed practice* adalah pengaturan giliran praktik kemampuan motorik yang dilaksanakan dengan diselingi waktu istirahat diantara waktu latihan. Lutan (1988: 113) menjelaskan bahwa *distributed practice* adalah serangkaian kegiatan latihan dengan memberikan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba (Drowatzky, 1975) menyatakan bahwa.” *distributed practice* adalah praktek suatu ketrampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dalam jangka waktu pendek dan sering diselingi waktu istirahat” Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran waktu latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antar waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode

distributed practice. Sedangkan menurut Sugiyanto dan Sudrajat (1992: 358) distributed practice adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktik dan istirahat. Salah satu faktor yang penting dalam distributed practice adalah waktu istirahat. Suhendro (2004: 58) menjelaskan bahwa penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagianbagian penting didalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup.

Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 284) menjelaskan bahwa waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Yang terpenting adalah mengatur agar rangsangan terhadap system - sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup atau tidak kurang, dan tidak juga berlebihan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian bertujuan mengkaji tentang pengaruh latihan massed practice, distributed practice, dan metode gabungan terhadap kemampuan tendangan long passing dalam permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu yang saling berhadapan dan membutuhkan kesolidan tim untuk memperoleh permainan yang bagus (Unnithan et al., 2017). Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola antara lain yaitu passing (teknik mengoper bola), control (teknik menghentikan bola), dribbling (teknik menggiring bola), shooting (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), heading (teknik menyudul bola), intercepting (teknik merebut bola), sliding tackle (teknik menyapu bola), throw in (teknik lemparan ke dalam), goal keeping (teknik menangkap bola), dan juggling (teknik menimbang bola untuk melatih kontrol bola) (Priyo Utomo & Indarto, 2021). Karena kemampuan teknik dasar sepakbola adalah modal utama seseorang untuk bermain sepakbola, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas di dalam prestasi permainan sepakbola, permasalahan teknik menjadi faktor penentu permainan sepakbola (Soniawan & Irawan, 2018).

Teknik dalam permainan sepakbola yang sering digunakan yaitu menendang bola (Dwi saputro, 2017). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan bermain dengan dengan baik dan membawa tim menuju kemenangan. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik menendang bola seperti shooting, dan passing. Passing dalam sepak dibagi 2 yaitu short pass dan long pass. Salah satu tujuan dari sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga pertahanan agar tim tidak mengalami kekalahan. Dari gol tersebut banyak dihasilkan oleh teknik tendangan.

Salah satu teknik menendang dalam sepakbola adalah long pass. Long pass sering digunakan dalam permainan sepakbola, akan tetapi masih banyak pemain yang belum bisa melakukan long pass tidak sesuai atau tidak tepat sasaran. Long pass sangat berperan penting dalam permainan sepakbola diantaranya untuk melakukan operan jauh, tendangan bebas yang berada di tengah lapangan, dan serangan balik (counter attack), shooting (Nofriyanto, 2017). Tendangan lambung (long pass) memiliki efektifitas yang cukup baik, karena bola di atas kemungkinan kecil untuk digagalkan lawan (Saputra and Siregar, 2016).

Teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu teknik long passing, karena dengan teknik long passing pemain mampu mengumpan jarak jauh kepada teman sehingga dapat dijadikan cara untuk menciptakan peluang terjadinya gol. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Herwin (Ghozali, Imam. 2013:) yaitu dalam permainan sepakbola menendang bola passing memiliki tujuan “Mengoper bola antara lain pada teman, mengoper bola ke daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk menggunakan daerah permainannya sendiri”.

Sedangkan Depdikbud (Alfian, Mufti:2012:18) Menjelaskan sebagai berikut :”Long pass atau tendangan jarak jauh adalah mengoper bola ke teman yang berdiri jauh melalui tendangan.” Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tendangan long passing merupakan salah satu yang digunakan untuk mengumpan bola ke teman yang berdiri jauh dari tendangan. Oleh karena itu, teknik dasar long passing harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena dengan menguasai tendangan long passing dapat digunakan untuk: "Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan

(passing), menembak ke gawang (shooting at the goal) dan menyapu untuk serangan Sucipto,et lawan al. menggagalkan (sweeping)". (Alfian, Mufti 2012:15)

Meskipun long pass digunakan dalam setiap permainan sepakbola, akan tetapi masih banyak tendangan lambung yang tidak tepat sasaran. Menendang bola sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan untuk mengenai target atau sasaran yang akan dituju (Wibowo & Indardi, 2014). Ketepatan atau accuracy dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Pemain sepakbola yang memiliki dribble dan kontrol bola yang baik dan bagus akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (accuracy) dalam mengoper bola kepada teman. Tingkat kebugaran pemain juga dapat mempengaruhi ketepatan menendang dalam sepak bola.

Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, Keterampilan suatu cabang olahraga dapat dikuasai dengan baik jika dalam latihan dilakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Massed practice adalah bentuk pembelajaran motorik, dimana bentuk gerakan yang dipelajari akan dilakukan tanpa berhenti.(Seabrook et al., 2016) Massed Practice adalah kegiatan dengan alokasi istirahat diantara percobaan relative pendek atau tanpa istirahat sama sekali apabila dibandingkan dengan panjang atau lamanya percobaan (latihan). Proses belajar teknik tidak boleh terhenti-henti (terputus-putus) dalam waktu yang lama antara setiap satuan latihan, karena dapat mengurangi efektifitas latihan. Dengan demikian latihan tekhnik yang baik itu adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa terputus-putus sehingga akan menciPtakan otomatisasi pada setiap gerakan yang dilakukan.

Distibuted Practice adalah Praktek yang diselingi dengan istirahat. (Seabrook et al., 2016) Distibuted Practice adalah mempraktekan gerakan Yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktek dan waktu istirahat. Distibuted Practice juga kegiatan latihan dengan alokasi jumlah istirahat yang relatif lama setiap Percobaan dibandingkan dengan lamanya percobaan yang dilakukan . Dari permasalahan ini peneliti mengambil metode drill untuk

mengetahui pengaruhnya terhadap hasil ketepatan long pass. Penelitian ini diterapkan pada pemain putri SSB Goal Aksis Women.

Sudah banyak penelitian yang mengkaji tentang Ketepatan Tendangan Long Pass, seperti pada penelitian berjudul “ Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola” yang berdasarkan hasil observasi dan pengalaman selama berada di UKM sepak bola, peneliti melihat bahwa pada saat latihan beberapa pemain melakukan tendangan long passing yang ketepatan atau akurasi tidak tepat pada target atau rekan sehingga bola jatuh jauh dari target. Dan selain dari latihan pada saat pertandingan terlihat beberapa pemain melakukan hal yang sama dan itu diperkuat oleh pernyataan dari pelatih UKM sepak bola itu sendiri. Masing-masing peneliti tentu memiliki karakteristik tersendiri terkait dari judul tersebut. Baik dari penyebab mengapa setiap pemain tidak mempunyai kemampuan yang sama, tahapan yang dilalui selama melakukan Teknik tersebut. Selain itu, fokus masalah yang dikaji yakni terkait dengan Meningkatkan Ketepatan Long Pass menggunakan Metode Massed Practice dan Distributed Practice dalam sebuah forum belum banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu.

Pada Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pomo Warih Adi pada judul *Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Bawah Dalam Permainan Sepakbola Pada Psb Bonansa Uns Kelompok Umur 10-12*” memang terbukti bahwa dengan menggunakan latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice*. meski terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* yang signifikan, 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*.

Kedua pada penelitian berjudul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Massed Practice, Distributed Practice, Dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Sepakbola*” Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan tidak ditemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice*, dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *passing* mendatar terhadap atlet sepakbola.

Ketiga pada penelitian berjudul “*Pengaruh Metode Latihan Massed Practice, Distributed Practice Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun Ssb Gama Yogyakarta Tahun 2018*” Metode latihan massed practice mempunyai pengaruh yang lebih baik daripada metode distibuted practice terhadap peningkatan ketepatan shooting ke gawang.

Keempat pada penelitian “*Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang*” latihan menendang bola dengan menggunakan massed practice lebih efektif daripada menendang bola daripada latihan distribute practice dalam futsal pada klub Jatidiri Futsal Semarang tahun 2014.

Namun pada penelitian ini ditemukan perbedaan hasil diantara penelitian penelitian sebelumnya yang berjudul “*Pengaruh Latihan Massed Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola.*” dimana berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan distributed lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan massed practice. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan distributed dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. selain dari mudah diingat dengan cara mengulang ngulang Latihan tersebut namun juga mendapatkan hasil yang baik. Tetapi pada penelitian tersebut hanya mencakup pada pemain sepakbola putra dan belum terbukti bahwa diantara beberapa metode manakah yang hasilnya akan signifikan terhadap ketepatan tendangan *LongPassing* terhadap atlet sepakbola putri. Maka dari itu penelitian yang akan dibuat saat ini adalah bagaimana jika cara yang sama dan adanya gabungan yakni dari kedua metode diatas yang akan dilakukan pada pemain sepakbola putri yang pada dasarnya banyak yang belum menguasai tendangan long pass dengan baik seperti pemain putra. Dan apakah Metode ini bisa terapkan secara baik dan mendapatkan hasil yang signifikan dan sama efektif nya terhadap pemain sepakbola putri.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode *Massed Practice* terhadap peningkatan ketepatan tendangan *long pass*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode *Distributed Practice* terhadap peningkatan ketepatan tendangan *long pass*?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode *Gabungan* terhadap peningkatan ketepatan tendangan *long pass*?
4. Apakah terdapat perbedaan signifikan dengan penerapan metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* dan *Metode Gabungan* terhadap ketepatan tendangan *longpass*?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana pengaruh metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* Dan *Metode Gabungan* terhadap ketepatan tendangan *Long Pass*.
2. Mengetahui apakah penggunaan metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* Dan *Metode Gabungan* dapat meningkatkan ketepatan tendangan *Long Pass*.
3. Mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* Dan *Metode Gabungan* terhadap ketepatan tendangan *Long Pass*

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Bagi Peneliti:

1. Peningkatan Pengetahuan:

Proses penelitian membantu peneliti memperluas pengetahuannya dalam bidang tertentu. Mereka dapat menjelajahi topik secara mendalam dan memahami isu-isu terkini.

2. Pengembangan Keterampilan:

Penelitian memungkinkan pengembangan keterampilan kritis seperti analisis data, interpretasi, dan sintesis informasi. Keterampilan ini berguna di berbagai bidang pekerjaan.

3. Kontribusi Terhadap Akademis:

Hasil penelitian dapat dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah di bidang tertentu dan meningkatkan reputasi akademis peneliti.

4. Pengembangan Metode Penelitian:

Penelitian memungkinkan peneliti untuk mengembangkan atau memodifikasi metode penelitian, memberikan kontribusi pada metodologi penelitian yang lebih baik di masa depan.

B. Manfaat Bagi Pembaca:

1. Peningkatan Pengetahuan :

Publikasi hasil penelitian dapat diakses oleh masyarakat umum, meningkatkan pengetahuan mereka tentang berbagai topik dan isu-isu yang relevan.

2. Inovasi dan Pengembangan:

Penelitian seringkali menciptakan inovasi baru yang dapat digunakan untuk pengembangan teknologi, produk, atau layanan yang bermanfaat bagi masyarakat.

3. Dasar Kebijakan:

Hasil penelitian sering menjadi dasar untuk perubahan kebijakan pemerintah, membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih informasional dan efektif.