

**PERBANDINGAN PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT
DAN METODE LATIHAN ACAK
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA
(STUDI LITERATUR)**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Milda Sulastrri

NIM 1607010

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2020**

Milda Sulastrri, 2020

Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola (studi literatur)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

MILDA SULASTRI
PERBANDINGAN PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT
DAN METODE LATIHAN ACAK
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA
(STUDI LITERATUR)

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

©Milda Sulastri

NIM 1607010

sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2020

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak sebagian atau seluruhnya, baik dengan dicetak
ulang, disalin, atau cara lainnya tanpa izin dari peneliti.

Milda Sulastri, 2020

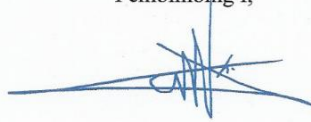
*Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak Terhadap
Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola (studi literatur)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

MILDA SULASTRI
PERBANDINGAN PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT
DAN METODE LATIHAN ACAK
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA
(STUDI LITERATUR)

disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I,



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO.
NIP. 196207181988031004

Pembimbing II,



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.
NIP. 196808301999031001

diketahui oleh:

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.
NIP. 196808301999031001

**PERBANDINGAN PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT DAN
METODE LATIHAN ACAK
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA
(STUDI LITERATUR)**

Milda Sulastri

1607010

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan teknik studi literatur. Sampel pada penelitian ini adalah skripsi, tesis dan jurnal terdahulu terkait penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menurut Sugiyono, 2014 menggunakan tiga tahap utama dalam kualitatif seperti tahap reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Selain itu dalam penelitian ini peneliti hanya menganalisis data terdahulu yang terkait dengan penelitian ini yang berupa hasil validitas dari penelitian terdahulu. Temuan dalam analisis ini menunjukkan bahwa diperoleh bahwa t hitung kelompok latihan terpusat dan latihan acak, *passing* sebesar 1,96, t hitung *dribbling* sebesar 4,82 dan t hitung *shooting* sebesar 2,13 yang lebih besar dari t tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk (n_1 + n_2 - 2) + 18$, harga $t (0,95)$ dari daftar distribusi t diperoleh 1,73. Kriteria pengujian adalah ditolak H_0 jika $t > t_{1-\alpha}$. Maka t hitung berada pada penolakan, jadi H_0 ditolak. Kesimpulan dari analisis tersebut menunjukkan metode latihan acak lebih berpengaruh signifikan dalam kemampuan teknik dasar sepakbola dibandingkan metode latihan terpusat, dikarenakan metode latihan acak melakukan sejumlah gerakan secara sekaligus dalam waktu yang bersamaan secara bergantian, sehingga menjadikan gerakannya lebih otomatis dikuasai oleh siswa. Berdasarkan temuan tersebut kemudian dikaitkan dengan teori hipotesis milik Shea & Morgan, 1979. Menunjukkan keuntungan latihan terpusat selama akuisisi tetapi meningkatkan kinerja pada retensi tertunda dan tes transfer untuk kelompok latihan acak.

Kata kunci: metode latihan terpusat, metode latihan acak, kemampuan, sepakbola

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Sepakbola.....	7
1. Pengertian sepakbola.....	7
2. Teknik dasar sepakbola	8
3. Kurikulum Pendidikan Jasmani (Sepakbola).....	14
B. Faktor Yang Mempengaruhi	17
1. SDM.....	17
2. Sarana Prasarana	19
C. Metode Pembelajaran.....	20
1. Metode Latihan Terpusat	20
2. Metode Latihan Acak.....	21
D. Pengaruh Metode Latihan Terpusat Terhadap	

Milda Sulastri, 2020

Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola (studi literatur)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola	23
E. Pengaruh Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola	23
F. Penemuan Relevan	24
G. Kerangka Pemikiran	24
H. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Metode penelitian	26
B. Desain penelitian	26
C. Instrumen Penelitian	28
D. Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data dan Temuan Terkait Penelitian	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Simpulan	70
B. Implikasi	71
C. Rekomendasi	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75
RIWAYAT HIDUP	109

DAFTAR PUSTAKA

- Decaprio, Richard. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press
- Dimiyati & Mudjiyono. (2015). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Huntojoo, Nanang. (2016). *Perbedaan Pengaruh Metode Random dan Metode Blok Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera Kelas Viii Smp Negeri I Telaga*. Bengkulu: Universitas Bengkulu. (skripsi)
- Jeon, M.-J., Jeon, H.S., Yi, C.H., Kwon, O.Y., You, S.H., & Park, J.H. (2020). *Block and Random Practice: A Wii Fit Dynamic Balance Training in Older Adults*. (tanpa volume dan halaman)
- Juliantine, dkk. (2015). *Model-Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika
- Li, Yuhua & Wright, L. (2000). *An Assessment Of the Attention Demands During Random and Blocked Practice Schedule*. The quarterly journal of experimental psychology, 53 A Vol. 2, hlm. 591-606.
- KONI PUSAT. (2012). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional Indonesia*: Jakarta: (tanpa penerbit)
- Lubis, Muaro. (2013). *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling dan Shooting dalam Permainan Sepakbola*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. (skripsi)
- Magnuson, C. E., & Wright, D. L. (2004). *Random Practice Can Facilitate the Learning of Tasks that Have Different Relative Time Structures*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol.2, hlm.197–202.
- Mahendra. (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: UPI
- Margolis, J. F., & Christina, R. W. (1981). *A Test of Schmidt's Schema Theory of Discrete Motor Skill Learning*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 4, hlm. 474–483

Milda Sulastri, 2020

Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola (studi literatur)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Park, J-H, Wilde, H., & Shea, C. H. (2004). *Part-whole practice of movement sequences*. Journal of Motor Behavior, hlm. 51–61. (tanpa volume)
- Rivard, J.D. dkk. (2014). *The effect of blocked versus ran-dom task practice schedules on the acquisition and retention of surgical skills*. The American Journal, hlm. 1-8. (tanpa volume)
- Rosdiani, Dini. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV Alfabeta
- Rusdi. (2017). *Kurikulum Perencanaan, Implementasi, Evaluasi, Inovasi, dan Riset*. Bandung: CV Alfabeta
- Saputra, (2019). *Pengaruh Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal*. Vol. 3. (tanpa halaman)
- Schmidt, R. A. (1975). *A schema theory of discrete motor skill learning*. Psychological Review. hlm. 225-260. (tanpa volume)
- Sherwood, D. E. (1996). *The Benefits of Random Variable Practice for Spatial Accuracy and Error Detection in a Rapid Aiming Task*. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 67(1), hlm. 35–43. doi:10.1080 /02701367. 1996. 10607923
- Sucipto. (2015). *Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Permainan Sepak Bola*. Bandung: CV Bintang Warliartika
- Sudjana, N. dan Ibrahim, R. (2001). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyanto, Bogy, dan Defliyanto. 2019. *Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB*. Jurnal Kinestetik, Vol. 3 (1). (tanpa halaman)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&B*. Bandung: CV Alfabeta
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Taniredja, Tukran & Mustafidah, Hidayat. (2011). *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Milda Sulastri, 2020
- Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola (studi literatur)***
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

CV Alfabeta

- Wahyudi, Rakhmat 2015. *Implementasi Latihan Terpusat (Blocked Practice) Dengan Latihan Acak (Random Practice) Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Pada Permainan Sepak bola*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wasino & Endah. (2018). *Metode Penelitian Sejarah: dari Riset hingga Penulisan*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama
- Wilde, H., Magnuson, C., & Shea, C. H. (2005). *Random and Blocked Practice of Movement Sequences. Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76 Volume 4. hlm. 416–425.
- Wright, D. L., & Shea, C. H. (2001). *Manipulating Generalized Motor Program Difficulty during Blocked and Random Practice Does Not Affect Parameter*. (tanpa volume dan halaman)
- Zaslow. Dkk. (2010). *Toward the Identification of Features of Effective Professional Development for Early Childhood Educators Literature Review*. The American Journal, hlm. 64-65. (tanpa volume)