PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL DITINJAU DARI KOORDINASI GERAK MATA-KAKI PADA TIM FUTSAL PERDANA FC TULUNGAGUNG 2016

TESIS

Diajukan untuk Penulisan Tesis Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister (S-2) Pada Jurusan Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

OLEH :

ANDRE REANSYAH

14.0.06.01.0027

PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
KEDIRI
UN PGRI KEDIRI
2016

PENGESAHAN PEMBIMBING

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL DITINJAU DARI KOORDINASI GERAK MATA-KAKI PADA TIM FUTSAL PERDANA FC TULUNGAGUNG 2016

Disusun oleh :

ANDRE REANSYAH

14.0.06.01.0027

Telah disetujui oleh tim pembimbing

Dewan pembimbing :

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I	Prof. Dr. dr. Kiyatno, M.Or, AIFO	.....
Pembimbing II	Dr. Rr. Forijati, M.M.	.....

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis oleh:
ANDRE REANSYAH

14.0.06.01.0027

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL DITINJAU DARI KOORDINASI GERAK MATA-KAKI PADA TIM FUTSAL PERDANA FC TULUNGAGUNG 2016

Telah dipertahankan di depan Penguji Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada Tanggal 12 Agustus 2016

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Dr. Zainal Afandi, M.Pd.	.....
Sekretaris	Dr. Diani Nurhajati, M.Pd.	.....
Anggota Penguji	1. Prof.Dr.dr. Kiyatno, M.Or, AIFO	.....
	2. Dr.Rr. Forijati, MM	.....

Mengetahui,

Direktur Program Pascasarjana	Dr. Rr. Forijati, MM. NIDN. 0028016701	.....

iii

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL DITINJAU DARI KOORDINASI GERAK MATA-KAKI PADA TIM FUTSAL PERDANA FC TULUNGAGUNG 2016

Andre Reansyah
NPM. 14.0.06.01.0027
Keguruan Olahraga – Program Pascasarjana
Email: reansyahdesy@gmail.com
Prof. Dr. dr. Kiyatno, M.Or, AIFO[1], Dr. Rr. Forijati, MM[2].
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan bermain futsal, perbedaan keterampilan bermain futsal antara pemain yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi dan rendah, pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi gerak mata-kaki terhadap keterampilan bermain futsal.

Penelitian ini menggunakan metode ekperimen dengan rancangan factorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal Perdana Fc Tulungagung yang berjumlah 50 pemain. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, besarnya sampel yang diambil yaitu sebanyak 40 pemain. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan ANAVA. Sebelum menguji dengan ANAVA, terlebih dulu digunakan uji prasyarat analisis data dengan menggunakan uji normalitas sampel (Uji *Lilliefors* dengan α = 0,05%) dan Uji homogenitas varians (Uji *Bartlett* dengan α = 0,05%)

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan bermain futsal (F_{hitung} = 5.387 > F_{tabel} = 4.11), ada perbedaan keterampilan bermain futsal yang signifikan antara pemain yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi dan rendah (F_{hitung} = 4.938 > F_{tabel} = 4.11), terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi gerak mata-kaki terhadap keterampilan bermain futsal (F_{hitung} = 5.749 > F_{tabel} =4.11). Pemain yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi lebih cocok jika diberikan metode *massed practice*. Sedangkan siswa dengan koordinasi gerak mata-kaki rendah lebih cocok jika diberikan metode *distributed practice*.

KataKunci: ***Massed Practice, Distributed Practice,*** **Koordinasi GerakMata-Kaki, Futsal.**

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang mapan dibuktikan dengan sudah dipertandingkan secara internasional sejak tahun 1965 di Paraguay. Perkembangan futsal berimbas begitu cepat sampai di Indosesia. Dibuktikan dengan ditunjuknya Indonesia sebagai penyelenggara Kejuaraan Futsal Asia atau *Asian Futsal Cup* dibawah inspeksi AFC (*Asian Football Federation*) di Istora Senayan Jakarta, 22-30 oktober 2002. Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut : (1) Perbedaan keterampilan bermain futsal antara pemain yang memilik koordinasi gerak mata-kaki tinggi dan rendah, (2) Perbedaan pengaruh antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan bermain futsal, (3) Pengaruh interaksi antara koordinasi gerak mata-kaki dan metode latihan terhadap keterampilan bermain futsal. Dalam penelitain ini terdapat beberapa kajian yang akan digunakan untuk mendapatkan hasil yang bisa digunakan guna meningkatkan keterampilan bermain futsal yaitu : (1) Metode latihan yang terdiri dari dua metode yang digunakan yaitu (a) Metode Massed *Practice*, (b) Metode *Distributed Practice*, (2) Koordinasi gerak mata-kaki yang terdiri dari dua taraf koordinasi gerak mata-kaki tinggi dan rendah (3) Keterampilan bermain futsal.

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan bantuan jalan keluar bagi permasalahan yang dihadapi para pelatih futsal dalam meningkatkan keterampilan bermain futsal yang efektif dan sistematis.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini berjudul tentang “Pengaruh Metode Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Futsal Ditinjau Dari Koordinasi Gerak Mata-Kaki Pada Tim Futsal Perdana FC Tulungagung 2016”.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang bertujuan untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadp kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda. Dengan rancangan faktorial 2 x 2. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (anava) dua jalur pada $\alpha = 5\%$. Jika nilai F yang diperoleh (Fo) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Hewman-Keuls. Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilanjutkan uji Normalitas (uji liliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlett).

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Futsal Perdana FC Tulungagung yang berjumlah 50 pemain. Dengan sampel yang digunkan sebanyak 40 pemain yang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling.* Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Mareno Ngunut, dilaksanakan selama dua bulan dengan frekuensi pertemuan tiga kali seminggu, lamanya latihan 90 menit jumlah pertemuan 24 kali dimulai pukul 15.30 s/d 17.00 WIB.

HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* dalam meningkatkan keterampilan bermain futsal (p <0,05). Pengaruh metode *distributed practice* lebih baik dari pada *massed practice* dalam meningkatkan keterampilan bermain futsal. (2) Ada perbedaan keterampilan bermain futsal yang signifikan antara siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi dan rendah (p<0,05). Keterampilan bermain futsal pada siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi lebih baik dari pada yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki rendah. (3) Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi gerak mata-kaki terhadap keterampilan bermain futsal (p < 0,05). (a) Pemain yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi lebih cocok jika diberikan metode *massed practice*. (b) Pemain dengan koordinasi gerak mata-kaki rendah lebih cocok jika diberikan *distributed practice.*

A.Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Table Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Penggunaaan Metode Latihan (A_1 dan A_2)

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_O	F_t
A Kekeliruan	1	4473.23	4473.23	5.387	4.11
	36	29894.90	830.41		

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa metode massed practice memiliki peningkatan yang berbeda dengan metode distributed practice. Hal ini dibuktikan dari nilai F_{hitung} = 5.387 > F_{tabel} = 4.11. Dengan demikian hipotesis nol (H0) ditolak. Yang berarti bahwa metode *massed practice* memiliki peningkatan yang berbeda dengan metode *distributed practice* dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata metode *distributed practice* memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada metode *massed practice*, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 193.45 dan 214.60.

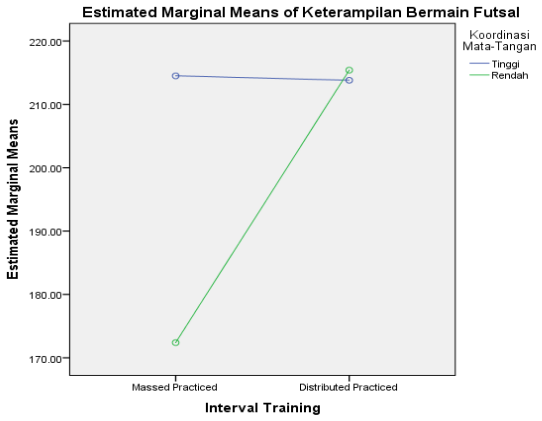
2.Pengujian Hipotesis Kedua

Tabel Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Tingkat Koordinasi Gerak Mata-Kaki (B_1 dan B_2)

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F_O	F_t
B Kekeliruan	1	4100.63	4100.63	4.938	4.11
	36	29894.90	830.41		

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi memiliki peningkatan keterampilan bermain futsal yang berbeda dengan siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai F_{hitung} = 4.938 > F_{tabel} = 4.11. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi memiliki peningkatan keterampilan bermain futsal yang berbeda dengan siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki rendah dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi memiliki peningkatan keterampilan bermain futsal yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki rendah, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 214.15 dan 193.90.

3.Pengujian Hipotesis Ketiga



Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara perbedaan metode latihan dan tingkat koordinasi gerak mata-kaki siswa sangat bermakna. Karena F_{hitung} = 5.749 > F_{tabel} = 4.11. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, berarti keberhasilan metode latihan dipengaruhi oleh tingkat koordinasi gerak mata-kaki yang dimiliki pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Susworo, Saryono dan Yodanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. JURNAL IPTEK OLAHRAGA, VOL. 11, No. 2, Mei 2009: 144-156.

Albertus Fenanlampir dan M. Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

April, Kurt. (2012). *Emotional Intelligence of elite Futsal Player*. International Journal of Business Sport and Commerce. Vol 1 (2).

Asmar Jaya. (2008). Gaya *Hidup Beraturan dan Tips-tips Bermain Futsal*. Yogyakarta: PUSTAKA TIMUR.

Bai, Naser. (2013). *The Relationship Between Coaching Behahaviors And Competitive Anxiety In Golestan Province Futsal Players*. European Journal of Experiment Biology, 3 (2), 48-52.

Castagna, Carlo. (2010). *Physiological Demands of an Intermittent Futsal Oriented High Intensity Test.* Journal From Departement of Physical and Sport Education, University of Grenada, Spain.

Chen, J. (2010). Analysis of Attacking Pattern In Top Level Futsal Player.Journal of Sport Science, 28 (3) : 237-255.

Gao, Bo., Jie Dong. 2014. *Football Best Shooting Area And Goal Ration Correlation Research Based On Multivariate Statistical Model*. Journal of Chemical and Pharmaceutical Research. ISSN : 0975-7384 Halaman 988-993 tahun 2014

Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti.

Huda, Muchamad Samsul. 20011. *Hubungan Antara Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas Viii Smp Negeri 37 Samarinda.* Jurnal ILARA Volume 11 No 2 Tahun 2011 halaman 73-80.

http://id.wikipedia.org/wiki/Futsal, *Selasa, 8 April 2008.*

Lhaksana, Justinus. 2006. *Materi Futsal Coaching Clinic Mizone.* Jakarta: Difamata Sport EO.

Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.

Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik .Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.

Murhananto. 2006. *Dasar - Dasar Permainan Futsa*l. Jakarta : Kawan Pustaka.

Plooyer, Siem. (1970). Jeugd Voetball, KNVB. Jeugdvoetball. Seriedeel G. The Football Association. *Skilfull Soccer for Young Players*. London: Educational Production Ltd.

Sardianto. (2001).*Pengaruh Metode Latihan dan Intensitas Interva lIstirahat Dalam Latihan Dasar dan Kelompok Umur Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

Schmidt, RichardA. (1991).*Motor Learning and Performance: fromprinciples to practice*. England: Human Kinetics Publisher (UK). Ltd.

_____.1988. *Motor Learning and Control: ABehavioral Emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, Inc

Sudjana. (2002). *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung. Tarsito.

_____. (2004).*Metode Statistika*. Bandung.Tarsito.

Sugiyanto.1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto & Sudjarwo. (1994). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Sulistiani, N. 2014. *Latihan Lari Zig – Zag Lebih baik Dari Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Agility pada Anak Perempuan Usia 10 – 12 Tahun*. Jurnal Fisioterapi, volume 14 no 2 tahun 2014.

Thomas.J.P.&Nelson.J.K. (2001).*ResearchMethodsinPhysical Activity*.SecondEdition.Champaign Illinois:HumanKineticPublisher.

Adisasmita, Yusuf & Syaifudin.(1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.