



**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN  
*MOTOR EDUCABILITY* TERHADAP HASIL LATIHAN  
TEKNIK SEPAKBOLA PADA SSB  
CAMAR MAS JAYA UNGARAN  
KABUPATEN SEMARANG**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan Pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh**

**Radita Dwi Candra  
0602513094**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2016**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan *Motor Educability* Terhadap Hasil Latihan Teknik Sepakbola Pada SSB Camar Mas Jaya Ungara – Kabupaten Semarang” karya,

Nama : Radita Dwi Candra

NIM : 0602513094

Program Studi : Pendidikan Olahraga S2

Telah disetujui pembimbing untuk diajukan ke Panitia Ujian Tesis.

Semarang, September 2015

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Sulaiman, M.Pd.  
NIP.196206121989011001

Dr. Taufik Hidayah, M.Kes  
NIP.196707211993031002

## **PENGESAHAN UJIAN TESIS**

Tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan *Motor Educability* Terhadap Hasil Latihan Teknik Sepakbola Pada SSB Camar Mas Jaya Ungara – Kabupaten Semarang” karya,

Nama : Radita Dwi Candra

NIM : 0602513094

Program Studi : Pendidikan Olahraga S2

Telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 7 Desember 2015.

### **Panitia Ujian**

Ketua,

Sekretaris,

Prof. Dr. H. Achmad Slamet .M.Si  
NIP. 196105241986011001

Prof. Dr. Soegiyanto, KS.M.S  
NIP. 195401111981031002

Penguji I,

Penguji II,

Prof. Dr. Sugiharto M.S.  
NIP. 195711231985031001

Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes  
NIP.196707211993031002

Penguji III,

Dr. Sulaiman, M.Pd.  
NIP.196206121989011001

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagai atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, September 2015  
Yang membuat pernyataan  
Materai Rp 6.000,00

Radita Dwi Candra  
0602513094

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

- 1) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (*Q.S Asy-Syarah : 6*)

### **Persembahan :**

- 1) Kedua orangtuaku tercinta : Agus Suprpto dan Sring Muryati yang selalu memberikan kasih sayang, doa restu, nasehat serta dukungan selama ini.
- 2) Kakakku Mina Septiani dan adikku M.Nizar Azzam Al-bana
- 3) POR angkatan 2013
- 4) Almamater UNNES tercinta

## ABSTRAK

Radita Dwi Candra, 2015. Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan *Motor Educability* Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola Pada SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang. Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Dr. Sulaiman, M.Pd., II. Dr. Taufik Hidayah, M.Kes.

Kata kunci : Metode Latihan, Kemampuan *Motor Educability*, Hasil Teknik Dasar Sepakbola

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Perbedaan pengaruh metode latihan taktis dan teknis terhadap hasil latihan teknik sepakbola. 2) Perbedaan pengaruh antara kemampuan *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah terhadap hasil latihan teknik sepakbola 3) Interaksi antara metode latihan dan kemampuan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik sepakbola.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan factorial 2x2, populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang. Besarnya sampel penelitian 40 pemain dari jumlah populasi 58 pemain. Teknik pengambilan sampel berdasarkan *Purposive Random Sampling*. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu : 1) Tes *motor educability* menggunakan *Iowa-Brace*. 2) Program latihan metode taktis dan teknis. 3) Tes teknik sepakbola (*passing-stopping*, *dribbling* dan *shooting*). Teknik analisis data menggunakan ANAVA 2 jalur dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan uji *Lavene's test*.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu : 1) Pada metode latihan didapat nilai  $F_{hitung} = 11,935$ , sedangkan  $F_{tabel}$  sebesar 4,11. Harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ). 2) Pada kemampuan *motor educability* didapat  $F_{hitung} = 12,804$  sedangkan  $F_{tabel}$  sebesar 4,11. Harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ). 3) Interaksi antara metode latihan dan kemampuan *motor educability* didapat  $F_{hitung} = 3,939$  sedangkan harga  $F_{tabel}$  diperoleh 4,11. Harga  $F_{hitung}$  lebih kecil dari harga  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ).

Simpulan : 1) Ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan taktis dan metode latihan teknis terhadap hasil teknik sepakbola (*passing-stopping*, *dribbling* dan *shooting*). Pengaruh metode latihan taktis lebih baik dari metode latihan teknis. 2) Ada perbedaan pengaruh pemain yang memiliki *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah terhadap hasil latihan teknik sepakbola. Pemain yang memiliki *motor educability* tinggi lebih baik dari yang memiliki *motor educability* rendah. 3) Tidak ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dan kemampuan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik sepakbola. Pelatih dan pembina olahraga dapat menggunakan metode latihan taktis sebagai metode alternatif pada latihan teknik sepakbola dan bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan lebih luas.

## ABSTRACT

Radita Dwi Candra. 2015. The Method Of Training And Motor Skills Educability On The Exercise Techniques On The Basis Of Football SSB Camar Mas Jaya Ungaran District Semarang. Thesis. Sport Education Program. Graduate Program. Semarang State University. Supervisor I Dr. Sulaiman, M.Pd., II. Dr. Taufik Hidayah, M.Kes.

Keywords: Method of Exercise, motor educability the ability, Basic Engineering Results Football.

The purpose of this 1) The difference in the effect of tactical and technical training methods to practice the basic techniques of football results. 2) the difference between the influence of motor abilities educability high and low educability motors on the results of football practice basic techniques 3) The interaction between the practice and the ability of the results of the exercise bike educability basic techniques of football.

This type of research is an experiment with a 2x2 factorial design, population and sample in this research is the player SSB Camar Mas Jaya Ungaran Semarang District numbered. The amount of sample 40 players come from a population of 58 players. The sampling technique based on the level of motor educability high and low. Instrument tests in this study are: 1) Test the motor educability using Iowa-Brace. 2) The exercise program tactical and technical methods. 3) Test the basic techniques of football (passing-stopping, dribbling and shooting). Data were analyzed using ANOVA 2X2 with significance level  $\alpha = 0.05$ . Test for normality using the Kolmogorov-Smirnov test and homogeneity test using test Lavene's test.

Research result : 1) In the exercise method obtained value of  $F_{count} = 11.935$ , while  $F_{table}$  of 4.11.  $F_{count}$  price greater than the price  $F_{table}$  ( $F_{count} > F_{table}$ ). 2) On the ability of motor educability obtained  $F_{count} = 12.804$  while  $F_{table}$  of 4.11.  $F_{count}$  price greater than the price  $F_{table}$  ( $F_{count} > F_{table}$ ). 3) The interaction between the practice and the ability of the motor educability obtained  $F_{count} = 3.939$  while prices obtained  $F_{table}$  4.11. Price  $F_{count}$  smaller than  $F_{table}$  ( $F_{count} < F_{table}$ ).

Conclusion: 1) There are significant influence method tactical between training exercises technical and methods for the technique football basic (passing-stopping , dribbling and shooting). The method tactical exercise better of the technical exercise. 2) There is a difference in the influence of players who have motor educability high and low motor educability on the exercise techniques the football. Players that have motor educability high better than that have motor educability low. 3) No significant interaction between method of training and motor skills educability on the exercise techniques the football. Trainers and coaches can use sports tactical training methods as an alternative method in practice the basic techniques of football coaches and sports training methods can be used as an alternative method of tactical training in the basic techniques of football.

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan *Motor Educability* Terhadap Hasil Latihan Teknik Sepakbola Pada SSB Camar Mas Jaya Ungaran – Kabupaten Semarang”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing : Dr. Sulaiman, M.Pd. (Pembimbing I) dan Dr. Taufik Hidayah, M.Kes. (Pembimbing II).

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Direktur program Pascasarjana Unnes, yang telah memberi kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan tesis ini.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.



3. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Unnes, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
4. Bapak H. Margono, ST. MT., selaku ketua SSB Camar Mas Jaya Ungaran yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
5. Seluruh pemain dan pelatih SSB Camar Mas Jaya Ungaran yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.
6. Siti Barokah (TIKA) yang telah menjadi motivasi dan inspirasi serta tiada henti memberikan dukungan do'anya.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan penyusunan tesis ini.

Peneliti sadar bahwa dalam tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di masa depan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, September 2015

Radita Dwi Candra  
0602513094

## DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
PENGESAHAN UJIAN TESIS .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	10
1.3 Cakupan Masalah .....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	11
1.5 Tujuan Penelitian .....	11
1.6 Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA           BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	13
2.2 Kajian Teoritis .....	15
2.2.1 Sepakbola .....	15
2.2.2 Teknik Sepakbola .....	17
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Keterampilan Gerak .....	20

	2.2.4 Prinsip-prinsip Latihan .....	22
	2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Latihan Sepakbola .....	27
	2.2.6 Metode Latihan .....	28
	2.2.7 <i>Motor Educability</i> .....	34
	2.3 Kerangka Berpikir .....	36
	2.4 Hipotesis .....	42
BAB III	METODE PENELITIAN	
	3.1 Desain Penelitian .....	43
	3.2 Populasi dan Sampel .....	44
	3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
	3.4 Variabel Penelitian .....	47
	3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	47
	3.6 Validitas Rancangan .....	49
	3.7 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	51
	3.8 Teknik Analisis Data .....	66
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	4.1 Hasil Penelitian .....	67
	4.1.1 Deskripsi data .....	68
	4.1.2 Hasil Peningkatan Teknik Sepakbola <i>Passing- Stopping, Dribbling dan Shooting</i> .....	69
	4.1.3 Uji Normalitas Sampel .....	70
	4.1.4 Homogenitas Varians Data .....	71
	4.1.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	71
	4.2 Pembahasan .....	77
BAB V	PENUTUP	
	5.1 Simpulan .....	85
	5.2 Implikasi .....	86
	5.3 Saran .....	87
	DAFTAR PUSTAKA .....	88
	LAMPIRAN .....	91

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Taktis dan Teknis .....	41
Tabel 3.1 Rancangan Faktorial 2x2 .....	43
Tabel 3.2 Pengelompokan Sampel Eksperimen .....	45
Tabel 3.3 Penilaian tes <i>passing</i> dan <i>stopping</i> .....	63
Tabel 3.4 Penilaian tes menggiring bola ( <i>dribbling</i> ) .....	64
Tabel 3.5 Penilaian tes menendang bola kesasaran ( <i>shooting</i> ) .....	65
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post test</i> teknik sepakbola .....	68
Tabel 4.2 Hasil Peningkatan teknik sepakbola <i>passing-stopping</i> , <i>dribbling</i> dan <i>shooting</i> .....	69
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	70
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data .....	70
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	71
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas .....	71
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Anava Dua Jalur .....	72
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Perhitungan <i>Anova</i> Dua Jalan pada Taraf Signifikansi $\alpha = 0,05$ .....	72
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Tukey .....	75

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir .....	36
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola .....	60
Gambar 3.2 Diagram Tes Menggiring Bola .....	61
Gambar 3.3 Diagram lapangan tes menembak bola ke sasaran .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat Penetapan Dosen Pembimbing ..... 91
Lampiran 2	Surat ijin penelitian ..... 92
Lampiran 3	Surat Keterangan Melakukan Penelitian ..... 93
Lampiran 4	Daftar Nama SSB Camar Mas Jaya Semarang ..... 94
Lampiran 5	Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Latihan ..... 95
Lampiran 6	Rekapitulasi Hasil Tes <i>Motor Educability</i> ..... 96
Lampiran 7	Rekap Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> ..... 98
Lampiran 8	Pretest Hasil Z Skor Teknik <i>Dribbling</i> ..... 100
Lampiran 9	Posttest Hasil Z Skor Teknik <i>Dribbling</i> ..... 101
Lampiran 10	Descriptive Statistics ..... 102
Lampiran 11	Uji Normalitas ..... 103
Lampiran 12	Anava 2 Way ..... 104
Lampiran 13	Uji Tukey ..... 106
Lampiran 14	F tabel ..... 107
Lampiran 15	Jadwal, waktu dan hari latihan ..... 109
Lampiran 16	Dokumentasi ..... 114

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi ini. Sepakbola disebut sebagai olahraga bermasyarakat, baik dari masyarakat bawah, menengah ataupun kalangan atas dapat melakukan sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar (*out door*) atau didalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7).

Permainan sepakbola menurut Soekatamsi yang dikutip Maimun Nusufi (2012:622) banyak faktor yang menentukan dan menunjang keberhasilan dalam bermain sepakbola, antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek latihan kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan berbagai cabang olahraga termasuk sepakbola. Program latihan kondisi fisik harus dirancang dengan baik dan sistematis sehingga memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Teknik dalam permainan sepakbola merupakan hal yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola. pemain yang memiliki teknik yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik. Teknik merupakan salah

satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola (Maimun Nusufi, 2012:633). Teknik menurut Lingling yang dikutip Muaro Lubis (2013:38) adalah keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Josep A. Luxbacher (2011) teknik ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah.

Teknik dalam permainan sepakbola merupakan salah satu syarat bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Teknik bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, yaitu mengumpan (*passing*), menghentikan/mengontrol (*stopping*), menendang (*shooting*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), gerak tipu dan teknik penjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, dkk., 2000:17). Teknik tersebut mempunyai kedudukan dan peran masing-masing yang sama penting dalam rangkaian pola serangan maupun pertahanan.

Teknik yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola adalah mengumpan (*passing*). Seorang pemain yang memiliki teknik *passing* yang baik akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan efisien. Mengumpan merupakan teknik yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Seperti yang diungkapkan Sucipto, dkk (2000:17) mengumpan bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menghentikan bola (*stopping*) merupakan salah satu teknik bermain sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang dan mengumpan bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk



mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada (Sucipto, dkk., 2000:19).

Menggiring bola *dribbling* salah satu teknik yang memiliki kedudukan penting dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya menggiring bola, menurut Lingling dalam Muaro Lubis (2013:51) adalah “Menendang terputus-putus atau pelan-pelan”. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah bisa menggiring bola melewati lawan tanpa bisa direbut oleh lawan dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. Josep A. Luxbacher (2011:47) menjelaskan tentang tujuan *dribbling* adalah “Untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Menendang merupakan hal yang sangat penting seorang pemain kuasai, karena merupakan salah satu kunci untuk mencapai kemenangan. Tujuan dari menendang salah satunya adalah mencetak gol ke gawang lawan.

Tendangan (*shooting*) yang baik memiliki karakteristik seperti yang dikemukakan Lingling dalam Muaro Lubis (2013:41) bahwa: “Tendangan (*shooting*) harus dilakukan dengan cepat, kuat, dan tepat sasaran. Hal ini dimaksudkan agar bola yang ditendang sulit dibendung dan ditangkap penjaga gawang, sehingga akan menghasilkan gol”.

Faktor internal yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan salah satunya adalah

kemampuan fisik. Kemampuan fisik berhubungan dengan kemampuan gerak (*motor educability*). Cepat lambatnya seseorang dalam menguasai suatu keterampilan baru secara cermat dikenal dengan istilah *motor educability* (Nurhasan,dkk., 2007:142). Seseorang jika memperlihatkan suatu gerakan dengan kuantitas dan kualitas yang baik maka seseorang tersebut dikategorikan memiliki *motor educability* yang baik. Seorang pelatih sebaiknya harus mengetahui tingkat *motor educability* anak didiknya terlebih dahulu sebelum memberikan suatu materi pelajaran karena hal tersebut akan memudahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan serta dapat menentukan bentuk evaluasinya.

Sepakbola Indonesia mengalami perkembangan dan kemajuan. PSSI telah memberikan upaya untuk membina sepakbola usia dini, salah satu upayanya adalah memberikan individu, kelompok dan lembaga kebebasan untuk membentuk sekolah sepakbola (SSB). Sekolah sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan, pembinaan tentang teknik sepakbola, dan keterampilan bermain sepakbola mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar, serta memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi pemainnya dalam mengembangkan bakat, sikap, kepribadian dan perilaku yang baik serta memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola dengan teknik yang benar (Agus Susworo, 2004:45).

SSB Camar Mas Jaya merupakan SSB yang berada di daerah Kabupaten Semarang letaknya sebelah SMP Negeri 4 Ungaran yang masih masuk dalam desa Langensari. Lapangan yang digunakan untuk latihan berada di desa Langensari.

Jadwal latihan setiap hari Minggu, Selasa dan Jum'at. Kelompok umur terdiri dari 4 kelompok umur yaitu U-10, U-12, U-14 dan U-16. SSB tersebut terbentuk karena adanya faktor ingin mengembangkan potensi anak-anak dan pembinaan usia dini di daerah Ungaran pada khususnya dan Kabupaten Semarang pada umumnya. Pendirinya terdapat beberapa elemen masyarakat yang gotong-royong demi memajukan sepakbola di daerah tersebut.

Hasil pengamatan di lapangan pada tanggal 6 - 15 Februari 2015, SSB yang ada di daerah-daerah ketika persiapan menjelang kompetisi para pemain yang berusia 14-16 tahun diikut sertakan dalam ajang kompetisi tersebut, ketika sebuah tim telah menargetkan gelar juara dalam satu *event* yang kompetitif, tentunya akan ada persiapan latihan yang diarahkan untuk mewujudkan target tersebut. Metode latihan dengan intensitas dan volume yang melebihi takaran usia anak, sering diberikan bagi pemain yang seharusnya belum boleh mereka terima. Terlihat dari 58 pemain yang diberikan latihan, 32 pemain merasa kelelahan saat melaksanakan program latihan tersebut. Hal ini yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai.

Indikator untuk mengetahui pemain merasa kelelahan dalam latihan adalah dengan mengetahui atau mengukur denyut nadi pemain tersebut. Denyut nadi atau *pulpus* adalah perubahan tiba-tiba dari tekanan jantung yang dirambat sebagai gelombang pada dinding pembuluh darah (Tri Rustiadi, 2012:7). Denyut nadi normal 70-80 kali tiap permenit, tetapi orang-orang yang rutin melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas fisik denyut nadi normal dapat mencapai 50-60 kali permenit. Jika frekuensi lebih dari normal maka disebut *tachicardi* dan jika

frekuensi dibawah normal disebut *bradycardi* (Tri Rustiadi, 2012:9). Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan aktivitas olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan aktivitas olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur.

Hasil pengukuran denyut nadi ketika latihan persiapan menjelang kompetisi para pemain yang berusia 14-16 tahun rata-rata jumlah persentasenya adalah 80,1% dari jumlah 58 pemain (lampiran 5). Berdasarkan data tersebut dapat dicermati bahwa permainan SSB Camar Mas Jaya melebihi takaran yaitu 70% dari denyut jantung maksimal. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa para pemain merasa kelelahan saat melaksanakan program latihan tersebut.

Efektifitas dan efisiensi penerapan pendekatan metode latihan yang belum tepat, tanpa memperhatikan kebutuhan dan karakter pemain, serta adanya perbedaan *motor educability* pemain, sehingga kecenderungan latihan disamakan. Oleh karena itu penting bagi pelatih memahami dan menerapkan prinsip individualisasi pada pelaksanaan kegiatan program latihan. Hasilnya memang bagus, memuaskan namun bersifat sesaat dan tidak memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anak di kemudian hari.

Penyebab utama yang harus diatasi dari berbagai kemungkinan di atas, diantaranya adalah penerapan metode latihan yang tepat dan hubungan dengan tingkat kemampuan beradaptasi terhadap penguasaan keterampilan baru atau *motor educability* terhadap penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola. *Motor educability* yang baik adalah salah satu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal bagi seseorang dalam belajar gerakan-gerakan keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Peneliti dengan demikian ingin meneliti pengaruh tingkat kemampuan *motor educability* didalam mendukung mempercepat proses penguasaan keterampilan dasar bermain dihubungkan dengan penerapan metode latihan.

Penerapan metode latihan yang efektif merupakan bagian penting dari proses pelatihan. Metode merupakan penghubung arti proses pelatihan informasi timbal balik antara pelatih dan pemain. Ega Trisna Rahayu (2013) menyebutkan untuk menetapkan sebuah model itu baik dapat membuat patokan yang bersumber dari beberapa faktor, yang terpenting dari faktor itu ialah penentuan tujuan, penentuan sasaran belajar, penentuan bahan, pengetahuan tentang karakteristik anak dan derajat kompetensi pelatih.

Metode latihan sangat diperlukan oleh seorang pelatih dalam upaya meningkatkan prestasi dan kemampuan setiap individu. Dalam hal ini metode latihan yang dilakukan pelatih berbeda-beda, sebagai upaya untuk memberikan berbagai variasi latihan dan untuk menghindari kejenuhan atlet. Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet. Dengan metode latihan yang baik dan bervariasi,

seorang atlet diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal (Junaidi, 2013:750).

Metode latihan menurut Ega Trisna Rahayu (2013:198) terdapat enam metode yang dapat digunakan dalam latihan. Metode tersebut 1) *Cooperative learning models*, 2) metode pendekatan taktis, 3) Metode melatih *inkuiri*, 4) Tutor sebaya, 5) *Direct Instruction*, 6) Metode tanggung jawab pribadi dan sosial. Metode latihan tersebut mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing bila diterapkan pada latihan.

Metode latihan akan sesuai dengan tujuan awal bila di buat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Memilih rangkaian latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi pemain pada setiap cabang olahraga. Dalam meningkatkan keterampilan teknik bermain sepakbola diperlukan latihan yang efektif dan efisien.

Melatih teknik sepakbola banyak metode yang bisa digunakan, diantaranya metode taktis dan metode teknis. Melalui metode taktis diharapkan terjadi proses transfer pemahaman dan keterampilan teknik dasar terhadap keterampilan bermain yang sesungguhnya, yang format latihannya menurut Ega Trisna Rahayu (2013:200) meliputi “*game-question-practice-game sequence*”. Urutan permainan-pertanyaan-praktik-permainan. Penampilan bermainnya dilaksanakan secara kritis yaitu pemain diarahkan kepada kemampuan untuk mengidentifikasi masalah-masalah taktik yang muncul selama dalam permainan, dan sekaligus dapat memecah respon yang tepat untuk memecahkannya. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut salah satu metode latihan yang dapat

meningkatkan pemahaman, minat, motivasi, dan keterampilan pemain dalam sepakbola yaitu metode latihan taktis sedangkan untuk meningkatkan kemampuan teknik dalam sepakbola yaitu pendekatan teknik dalam sepakbola yaitu metode latihan teknis.

Format latihan seperti *drill* meskipun bisa meningkatkan penguasaan teknik pemain, tetapi kekurangannya bahwa keterampilan teknik yang dilatih kepada pemain sebelum pemain memahami keterkaitan atau relevansi teknik – teknik tersebut dengan penerapannya didalam permainan sepakbola yang sebenarnya. Akibatnya sifat kesinambungan dari implementasi teknik ke dalam permainan menjadi terputus. Dengan kata lain pemain terampil dalam melakukan setiap teknik sepakbola, tapi kalau sudah bermain keterampilannya tidak dapat dimanfaatkan dengan baik (Nur Sutanta, 2010:4). Pendekatan taktis dirancang untuk pemain agar berfikir dan menemukan sendiri alasan-alasan yang melandasi gerak dan performannya, banyak memberikan kesempatan pada pemain untuk berpartisipasi aktif dalam permainan sepakbola, serta memberikan pemahaman bagi setiap pemain manfaat dari setiap perbuatan dan perilakunya.

Metode latihan taktis pemain akan lebih tertarik, memberikan alternatif menggembirakan bagi pemain untuk berlatih teknik sepakbola dengan benar. Pemain akan termotivasi selama proses latihan berlangsung. Sasaran dengan menggunakan metode latihan taktis untuk meningkatkan penampilan bermain sepakbola dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan teknik, yang dimaksud dengan kesadaran taktis merupakan kemampuan mengidentifikasi masalah-masalah taktis yang muncul pada saat bermain, dan

menanggulangnya melalui pemilihan respon yang tepat (Ega Trisna Rahayu, 2013:199).

Uraian di atas difokuskan secara mendalam berdasarkan kajian ilmiah agar dapat mengetahui adanya pengaruh metode latihan dan kemampuan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya Ungaran, kabupaten Semarang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Apakah pengaruh metode latihan taktis terhadap hasil latihan teknik sepakbola?
- 2) Apakah pengaruh metode latihan teknis terhadap hasil latihan teknik sepakbola?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh penggunaan antara metode latihan teknis dan model latihan taktis terhadap hasil latihan teknik sepakbola?
- 4) Apakah ada perbedaan latihan teknik sepakbola antara yang memiliki *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah?
- 5) Apakah ada interaksi antara metode latihan dan tingkat *motor educability* seseorang terhadap hasil latihan teknik sepakbola?

## **1.3 Cakupan Masalah**

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini agar tidak berkembang luas yang dapat menimbulkan salah penafsiran, maka penelitian ini dibatasi pada tiga



variabel, yaitu : 1) metode latihan meliputi metode latihan taktis dan metode latihan teknis 2) komponen *motor educability* meliputi *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah, dan 3) hasil latihan teknik sepakbola, meliputi *passing-stopping*, *dribbling* dan *shooting*.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan taktis dan teknis terhadap hasil latihan teknik sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya – Ungaran Kabupaten Semarang?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara *motor educability* tinggi dan rendah terhadap hasil latihan teknik sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya – Ungaran Kabupaten Semarang?
- 3) Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan *motor educability* terhadap hasil latihan teknik sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya – Ungaran Kabupaten Semarang?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada perumusan masalah yang dikembangkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan taktis dan teknis terhadap hasil latihan teknik sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya – Ungaran Kabupaten Semarang.

- 2) Mengetahui perbedaan pengaruh antara *motor educability* tinggi dan rendah terhadap hasil teknik sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya – Ungaran Kabupaten Semarang.
- 3) Mengetahui interaksi antara metode latihan dan *motor educability* terhadap hasil teknik sepakbola pada SSB Camar Mas Jaya – Ungaran Kabupaten Semarang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### 1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi ilmiah dalam upaya pengembangan pendekatan latihan dan pelatihan olahraga, khususnya yang berhubungan dengan *motor educability* dalam bermain sepakbola.

### 2) Manfaat praktis

- (1) Penelitian ini dapat digunakan pelatih untuk menyusun serta mengembangkan program latihan dan materi latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik agar prestasi pemain bisa optimal.
- (2) Penelitian ini memberikan pemahaman pada pemain bahwa metode latihan sangat penting untuk latihan agar lebih optimal dalam berlatih dan bermain sepakbola.
- (3) Penelitian ini memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola