

## PENGARUH METODE PEMBELAJARAN EKSPLORASI DAN KELINCAHAN SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PERMAINAN SEPAKBOLA

Rahmat Syaifudin , Setya rahayu, Taufik hidayah

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima 29 Agustus 2016

Disetujui 5 September 2016

Dipublikasikan Desember 2016

*Keywords:*

*Massed Practice, Distributed Practice, Dynamic Balance, Football's Dribbling And Shooting Ability;*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui: perbedaan pengaruh antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola, perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi dan keseimbangan rendah terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola, interaksi antara metode latihan dan keseimbangan dinamis mahasiswa terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola. Penelitian eksperimen ini menggunakan faktorial 2x2. Populasi yaitu mahasiswa UKM Sepakbola STKIP Dharma Wacana Metro Lampung yaitu dari 34 mahasiswa menggunakan 20 mahasiswa dan dibagi 4 kelompok. Teknik pengambilan sampel dengan *random purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji MANOVA menggunakan program SPSS 16.0 dan signifikansi 5%. Hasil penelitian: Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola, Terdapat perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi dan keseimbangan rendah terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola, Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan keseimbangan dinamis mahasiswa terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola.

### Abstract

*The objectives of this research were to find out: diversification between massed practice method and distributed practice method toward the result of football's dribbling and shooting practice, diversification between upper balance students and lower balance students toward the result of football's dribbling and shooting practice, interaction between practice method and students balance toward the result of football's dribbling and shooting practice. This experimental research used 2x2 factorial. 20 students took from 34 total population students and split up in 4 groups. The sampling technique was random purposive sampling. Data was analyzed by MANOVA with SPSS 16.0 program and 5% significance level. Results of this research showed that: diversification effect between massed practice method and distributed practice method toward the result of football's dribbling, there was diversification effect between upper balance students and lower balance students toward the result of football's dribbling, there was no interaction between practice method and students balance toward the result of dribbling and shooting. Conclusion: toward result of football's dribbling and shooting, Massed practice method better than distributed practice method upper dynamic balance better than lower dynamic balance and there was no interaction between practice method and dynamic balance.*

© 2016 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:  
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233  
E-mail: rahmatsyaif7@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola, lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Permainan sepakbola pada umumnya bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik-teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan (Sahrial, 2014:1).

Pada dasarnya, tes kemampuan dasar yang dimiliki dengan cara mengetes satu persatu tingkat kemampuannya berguna untuk mengetahui kemampuan dasar mereka dan juga dapat menjadi bahan pertimbangan

pelatih. Para mahasiswa calon anggota UKM mampu melakukan semua tes yang di berikan. Akan tetapi, mereka terlihat belum sepenuh dan melakukan beberapa kesalahan saat melakukan beberapa teknik dasar. Hal-hal yang seperti ini perlu diluruskan dan dibanerkan. Sehingga dalam melakukan teknik dasar yang benar menjadi optimal dan mengurangi banyak kesalahan.

Beberapa faktor permasalahan yang timbul yaitu yang sudah terlihat dari data test pada saat tes anggota baru masih banyak mahasiswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan teknik dasar. Masalah yang terlihat dari kurang menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi keterampilan teknik dasar, khususnya menggiring dan menendang bola seperti data pada tabel di bawah menunjukan bahwa pada tingkat *dribbling* dan *shooting* berada pada tingkat yang paling bawah.

**Tabel 1.** Hasil Tes Kemampuan Dasar Sepakbola

| Tes Kemampuan Dasar | Hasil                       | Jumlah       |
|---------------------|-----------------------------|--------------|
| <i>Dribbling</i>    | 14 Baik      20 Kurang Baik | 34 Mahasiswa |
| <i>Shooting</i>     | 10 Berhasil    24 Gagal     | 34 Mahasiswa |
| <i>Control</i>      | 19 Berhasil    15 Gagal     | 34 Mahasiswa |
| <i>Pasing</i>       | 22 Berhasil    12 Gagal     | 34 Mahasiswa |

Tingkat paling rendah pada tes awal yang dilakukan yaitu pada kemampuan *dribbling* dan *shooting* sehingga pada masalah ini kemampuan yang dimiliki agar lebih merata dapat dilakukan beberapa cara yang efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan dasar tersebut. Sehingga semakin kecil kesalahan yang diperbuat akan semakin meningkatkan kualitas bermain para mahasiswa.

Banyaknya Dalam penelitian ini peneliti beranggapan diantara beberapa faktor tersebut ada yang mendasari dari gerakan-gerakannya yaitu dari faktor keseimbangan. Menurut Komarudin (2011:83) Untuk melatih pemain sepakbola terutama dalam meningkatkan kapasitas aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam

cabang olahraga sepakbola seperti; kecepatan, kelentukan, keakuratan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, adalah dengan penerapan pelatihan program latihan kearah peningkatan prestasi olahraga.

Seperti menggiring memerlukan lukan keseimbangan agar dapat berlari sambil membawa bola, disini dapat dilihat bahwa didalam menggiring terdapat beberapa faktor yaitu kelincahan dan keseimbangan. Seperti yang dilansirkan oleh Ismaryati (2006: 48) Keseimbangan dinamis Kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan dan melambung. Keseimbangan menendang bola atau *shooting* memerlukan keseimbangan pada saat mengangkat satu kaki dan mengayunkannya.

tujuan penelitian ini adalah Mengetahui dan mendeskripsikan dari hasil latihan *dribbling* dan *shooting* sepakbola apakah ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*, apakah ada perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi dan keseimbangan

rendah, apakah ada interaksi antara metode latihan dan keseimbangan dinamisnya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian faktorial 2x2 seperti tabel 2.

**Tabel 2** Desain Penelitian 2x2

| Metode Latihan (A)                            | Keseimbangan (B)                      |                                       |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
|   | Keseimbangan Tinggi (B <sub>1</sub> ) | Keseimbangan Rendah (B <sub>2</sub> ) |
| <i>Massed practice</i> (A <sub>1</sub> )      | A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>         | A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>         |
| <i>Distributed practice</i> (A <sub>2</sub> ) | A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>         | A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>         |

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan yang dibedakan menjadi dua macam yaitu : Penerapan Metode *massed practice* dan Metode *distributed practice*, Metode *massed practice* merupakan prinsip pengaturan giliran praktik keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat (Hidayat T dan Wafil A, 2014:438). Sedangkan menurut Suteja (2009:38.,42) *Massed practice* adalah latihan keterampilan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. menurut Hidayat T dan Wafil A (2014:438) *massed practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat.

Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan. Periode latihan merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam latihan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses pemulihan tenaga. Menurut Schmidt dalam Steven, Murray, and Brian (2003:19) bahwa didalam *distributed practice*, disela-sela percobaan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan, yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai. (Himawanto W, 2013:50) Variabel

atribut dalam penelitian ini adalah keseimbangan dinamis yang dibedakan menjadi dua macam yaitu: keseimbangan dinamis tinggi dan keseimbangan dinamis rendah. Variable terikat dalam penelitian ini adalah hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola.

Pelaksanaan latihan dilakukan dalam 12 kali pertemuan yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir untuk *dribbling* dan *shooting*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes keseimbangan dinamis dengan menggunakan modifikasi *Bass Test* yaitu modifikasi dari *Bass Stick Test* (Lengthwise dan Crosswise) (Fenanlampir & Faruq, 2015:187) yang memiliki tingkat validitas 0,999 dengan tingkat reliabilitas instrumen 0,9998. Pelaksanaan tes *dribbling* /menggiring bola zig-zag dengan validitas penelitian ini 0.896 dan rabilitas instrument tes ini adalah 0.879 (Subagyo Irianto 1995:36). Tes membakan bola ke sasaran tes Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:76) dalam tes ini validitasnya 0.896 dan rabilitas instrument tes ini adalah 0.879 (*pre-test* dan *post-test*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah perlakuan pembelajaran selesai dilaksanakan, selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan hasil latihan *dribbling* dan *shooting*.

**Tabel 3** Rata-Rata Peningkatan Hasil Latiah *Dribbling*

| Kegiatan                    | Metode          |                      | Jumlah rata-rata |
|-----------------------------|-----------------|----------------------|------------------|
|                             | Massed practice | Distributed practice |                  |
| Keseimbangan dinamis tinggi | 26              | 12                   | 19               |
| Keseimbangan dinamis rendah | 12              | 14                   | 8                |
| Jumlah rata-rata            | 19              | 8                    |                  |

**Table 4** Rata-Rata Peningkatan Hasil Latiah *Shooting*

| Kegiatan                    | Metode          |                      | Jumlah rata-rata |
|-----------------------------|-----------------|----------------------|------------------|
|                             | Massed practice | Distributed practice |                  |
| Keseimbangan dinamis tinggi | 12              | 8                    | 10               |
| Keseimbangan dinamis rendah | 12              | 4                    | 8                |
| Jumlah rata-rata            | 12              | 6                    |                  |

Uji normalitas data dalam penelitian ini berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ .

**Table 5.** Hasil Uji Normalitas

| Data             | Kolomoorov Smirnov Z | Sign           | Ket    |
|------------------|----------------------|----------------|--------|
| <i>Dribbling</i> | 0.894                | 0.400 $> 0,05$ | Normal |
| <i>shooting</i>  | 0.704                | 0.704 $> 0,05$ | Normal |

varians data antara kelompok tidak berbeda nyata atau dikatakan bersifat homogen.

**Table 6.** Hasil Uji Homogenitas

|                  | F     | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-------|-----|-----|------|
| <i>Dribbling</i> | 1.568 | 3   | 16  | .236 |
| <i>Shooting</i>  | 1.048 | 3   | 16  | .298 |

**Tabel 7** Ringkasan Uji Manova

| Tests Of Between-Subjects Effects |    |                       |    |             |        |      |
|-----------------------------------|----|-----------------------|----|-------------|--------|------|
| Source                            | DV | Type III SOS          | Df | Mean Square | F      | Sig. |
| CM                                | Dr | 2440.000 <sup>a</sup> | 3  | 813.333     | 5.083  | .012 |
|                                   | Sh | 1695.000 <sup>b</sup> | 3  | 565.000     | 3.477  | .041 |
| Intercept                         | Dr | 8000.000              | 1  | 8000.000    | 50.000 | .000 |
|                                   | Sh | 8405.000              | 1  | 8405.000    | 51.723 | .000 |
| Met                               | Dr | 980.000               | 1  | 980.000     | 6.125  | .025 |
|                                   | Sh | 845.000               | 1  | 845.000     | 5.200  | .037 |
| Kes                               | Dr | 1280.000              | 1  | 1280.000    | 8.000  | .012 |
|                                   | Sh | 845.000               | 1  | 845.000     | 5.200  | .037 |
| Met * Kes                         | Dr | 180.000               | 1  | 180.000     | 1.125  | .305 |
|                                   | Sh | 5.000                 | 1  | 5.000       | .031   | .863 |
| Error                             | Dr | 2560.000              | 16 | 160.000     |        |      |
|                                   | Sh | 2600.000              | 16 | 162.500     |        |      |
| Total                             | Dr | 13000.000             | 20 |             |        |      |
|                                   | Sh | 12700.000             | 20 |             |        |      |

|   |                           |          |    |
|---|---------------------------|----------|----|
| CT  | Dr                        | 5000.000 | 19 |
|   | Sh                        | 4295.000 | 19 |
| R Squared= .488(Adjusted R Squared= .392) |                           |          |    |
| R Squared= .395(Adjusted R Squared= .281) |                           |          |    |
| Ket                                       |                           |          |    |
| DV  | : Dependent Variable      |          |    |
| Type III SOS                              | : Type III Sum Of Squares |          |    |
| CM  | : <i>Corrected Model</i>  |          |    |
| CT  | : <i>Corrected Total</i>  |          |    |
| Met                                       | : metode                  |          |    |
| Kes                                       | : keseimbangan            |          |    |
| Dr  | : <i>dribbling</i>        |          |    |
| Sh  | : <i>shooting</i>         |          |    |

Hipotesis satu yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* dalam permainan sepakbola, Mahasiswa calon anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola STKIP Dharma Wacan Metro Lampung. Hipotesis diuji menggunakan uji Manova pada hasil *dribbling* diperoleh  $F_{hitung} = 6,125$  dengan nilai signifikansi 0,025. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan  $dk_{pembilang} = 1$  dan  $dk_{penyebut} = 16$ , dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $F_{tabel} = 4,49$ , karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $6,125 > 4,49$  dan nilai signifikansi  $0,025 < 0,05$  dan pada latihan *shooting* diperoleh  $F_{hitung} = 5,200$  dengan nilai signifikansi 0,037. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan  $dk_{pembilang} = 1$  dan  $dk_{penyebut} = 16$ , dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $F_{tabel} = 4,49$ , karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $5,200 > 4,49$  dan nilai signifikansi  $0,037 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima yang berbunyi : “terdapat perbedaan pengaruh antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* dalam permainan sepakbola”. **Diterima.** Dilihat dari hasil nilai rata-rata *post-test* menunjukkan bahwa metode *massad practice* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hasil latihan *dribbling* sepakbola Mahasiswa calon anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola STKIP Dharma Wacan Metro Lampung dibandingkan metode *distributed practice*.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dikarenakan pada penelitian ini menggunakan metode latihan *massed practice* yang melakukan pengulangan secara terus menerus dan meneliti tentang kemampuan dasar sepakbola *dribbling* yang dirasa cukup sulit dalam melakukannya dengan sempurna. Sehingga apabila terus dilakukan akan membuat suatu penghafalan gerak atau *otomatisasi* pada latihan yang akan membatu mahasiswa untuk menjadi kebiasaan. Apabila mahasiswa sudah hafal suatu gerakan akan menjadi lebih mudah pada pengulangan berikutnya dan latihannya keesokan harinya. Pada metode *distributed practice* pengulangan yang tidak langsung dapat membuat lupa pada gerakan sebelumnya yang salah dan yang akan dilakukan perbaikan pada gerakan *dribbling* dan *shooting*. Sehingga pada latihan *dribbling* dan *shooting* ini lebih menguntungkan untuk metode *massed praktis* daripada metode *distributed practice*.

Hipotesis dua yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi dan rendah terhadap hasil latihan *dribbling* dan *shooting* sepakbola, Mahasiswa calon anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola STKIP Dharma Wacan Metro Lampung. diuji menggunakan uji Manova pada hasil *dribbling* diperoleh  $F_{hitung} = 8,000$  dengan nilai signifikansi 0,012. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan  $dk_{pembilang} = 1$  dan  $dk_{penyebut} = 16$ , dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $F_{tabel} = 4,49$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$

atau  $8,000 < 4,49$  dan nilai signifikansi  $0,012 > 0,05$  dan pada hasil latihan *shooting* diperoleh  $F_{hitung} = 5,200$  dengan nilai signifikansi  $0,037$ . Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan  $dk_{pembilang} = 1$  dan  $dk_{penyebut} = 16$ , dan taraf signifikansi  $0,05$  diperoleh  $F_{tabel} = 4,49$ , karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $5,200 > 4,49$  dan nilai signifikansi  $0,037 < 0,05$  maka  $H_0$  yang berbunyi : “terdapat perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi dan rendah terhadap hasil latihan *shooting* sepakbola”. **Diterima.** Dari hasil statistik antara keseimbangan tinggi dan keseimbangan rendah di peroleh hasil yaitu mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan hasil latihan *dribbling* dan *shooting* sepakbola Mahasiswa calon anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola STKIP Dharma Wacan Metro dibandingkan keseimbangan dinamis rendah.

Dari hasil latihan *dribbling* dan *Shooting* menunjukkan bahwa keseimbangan tinggi dan rendah mempengaruhi pada hasil latihan *dribbling* dan *Shooting* pada kelompok mahasiswa keseimbangan dinamis rendah kurang baik daripada kelompok mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi. Sehingga terlihat adanya perbedaan hasil latihan *dribbling* dan *shooting* yang dipengaruhi oleh tingkat keseimbangan dinamis mahasiswa. Pada dasarnya keseimbangan dinamis disini sangat mempengaruhi karena setiap gerakan kecil saja membutuhkan keseimbangan apalagi gerakan yang sulit pastinya lebih memerlukan keseimbangan sebagai penopang gerakan yang stabil agar menjadi suatu kesempurnaan gerakan. Dalam permainan sepakbola juga dapat menjadi perlindungan diri dari cedera yang yang di sebabkan dari kesalahan pada gerakan yang dilakukan.

Hipotesis ketiga untuk menguji yang menyatakan terdapat interaksi antara metode latihan dan keseimbangan dinamis mahasiswa terhadap hasil latihan *dribbling* dan *shooting* permainan sepakbola Mahasiswa calon anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola STKIP Dharma Wacan Metro Lampung. Diuji

menggunakan uji Manova, diperoleh  $F_{hitung} = 1,125$  dengan nilai signifikansi  $0,305$ . Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan  $dk_{pembilang} = 1$  dan  $dk_{penyebut} = 16$ , dan taraf signifikansi  $0,05$  diperoleh  $F_{tabel} = 4,49$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $1,125 < 4,49$  dan nilai signifikansi  $0,305 > 0,05$  dan pada hasil latihan *shooting* diperoleh  $F_{hitung} = 0,031$  dengan nilai signifikansi  $0,863$ . Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan  $dk_{pembilang} = 1$  dan  $dk_{penyebut} = 16$ , dan taraf signifikansi  $0,05$  diperoleh  $F_{tabel} = 4,49$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $0,031 < 4,49$  dan nilai signifikansi  $0,863 > 0,05$  maka  $H_0$  yang berbunyi :” Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan kelincahan mahasiswa terhadap hasil latihan *dribbling* sepakbola” **Tidak diterima.**

Hasil yang didapat menjadi suatu hal yang kurang sesuai dengan teori-teori dan hasil yang ada dan prediksi dari peneliti. Kemungkinan yang terjadi dilapangan yang menyebabkan terjadinya ketidak sesuaian hasil yang di inginkan. Peneliti sudah melakukan sesuai alur penelitian yang sudah di rencanakan. Akan tetapi peneliti terbatas dengan waktu, tenaga dan biaya, peneliti tidak dapat memantau satu persatu mahasiswa dan memantau apa saja yang di lakukan mahasiswa diluar jadwal latihan. Tidak semua mahasiswa melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, ada sebagian mahasiswa yang meyepelekan dengan bercanda dalam melakukan latihan. Peneliti hanya dapat memberikan yang terbaik intuk penelitian ini, dengan memberikan pengarahan dan member masukan yang mendukung penelitian agar mendapatkan hasil yang baik dan maksimal.

## SIMPULAN

Terdapat perbedaan pengaruh antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola. Hasil latihan yang menggunakan metode *massed practice* lebih baik daripada menggunakan metode *distributed practice* pada hasil *dribbling* dan *shooting*

Terdapat perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi dan rendah terhadap hasil latihan *dribbling* dan *shooting* sepakbola. Hasil latihan mahasiswa yang memiliki keseimbangan tinggi lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki keseimbangan rendah pada latihan *dribbling* dan *shooting*.

Tidak terdapat interaksi antara metode dan keseimbangan mahasiswa terhadap hasil latihan *dribbling* dan *shooting* sepakbola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati. (2006). Test dan Pengukuran Olahraga. Solo: LPP dan UPT UNS
- Hidayat, T., & wafil, A. 2014. "Perbandingan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap hasil Belajar Sepak Sila". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 2014, Vol 02 No 02: 436-443.
- Himawanto, W. 2013. "Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Power Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Smash Bulutangkis (Studi Eksperimen
- Fenanlampir, A & faruq, M.M. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Sahrial, A. 2014. Upaya Meningkatkan Ketepatan *shooting* Sepak Bola Melalui Variasi Latihan Pada Atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Umur 14-15 Tahun 2013. *Skripsi*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Kurniawati, A. 2011. Rancang Bangun Alat Pendeteksi Keseimbangan Tubuh Manusia. *Jurnal Teknologi Informasi*. Vol 2 No 2: 181-190
- Komaruddin, I. 2011." Kondisi fisik dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makasar". *Jurnal ILAR*, Vol 11 No 2 Juli 2011: 81-92.
- Darmawan, G.E.B. 2013. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Gerak (*Motor Ability*) Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (*Jump Shoot*) Bola Basket". *Jurnal Sains dan Teknolog* 2013, Vol 2 No2: 238-243.
- Suteja. 2009. "Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola". *Tesis*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.