

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang populer dewasa ini di seluruh dunia terutama dikawasan, Eropa, Amerika dan Asia. Di tanah air kita pun permainan sepak bola sudah dikenal cukup lama, dan merupakan salah satu permainan rakyat yang sangat digemari dan sudah memasyarakat, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat perdesaan, mulai dari anak-anak kecil, remaja, sampai orang tua sangat menggemarinya. Hal ini disebabkan oleh sifat permainannya itu sendiri yang mempunyai ciri khas yaitu mudah dilakukan, menyenangkan dan tidak memerlukan biaya yang mahal, serta permainan sepak bola ini dapat pula menjadi suatu alat pemersatu dalam menjalin persaudaraan, kerjasama antar bangsa.

Permainan sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, teknik-teknik dasar serta keterampilan yang mutlak harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) gerakan tanpa bola, yang terdiri dari: teknik berlari, melompat, gerak tipu badan, dan sebagainya. (2) gerakan dengan bola, terdiri dari: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan hasil yang baik, maka semua teknik dasarnya harus dikuasai dengan benar, dan salah satu cara menguasai teknik dasar tersebut adalah dengan latihan-latihan

yang teratur. Oleh sebab itu untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Perlu adanya upaya serius dan pantang menyerah dari pelaku olahraga itu sendiri, serta membutuhkan pembinaan pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan tentang bidang olahraga yang digelutinya. Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh Harsono (1988:98) menegaskan, “Olahraga merupakan suatu kegiatan yang begitu menantang sehingga membutuhkan motivasi yang begitu pada atlet untuk berlatih keras dan tekun”.

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga unggulan Indonesia yang sekarang ini prestasinya sedang naik-turun. Oleh karena itu, perlu ditinjau lagi dari berbagai macam faktor yang diantaranya adalah metode praktek dan keberlangsungan proses regenerasi pembinaannya.

Dari hasil pengamatan maupun berbagai pengalaman yang penulis dapatkan di lapangan masih terdapat gejala-gejala kurang maksimalnya hasil proses pelatihan terutama pada pemain sepakbola. Hasil *long passing* dalam setiap permainan yang dilakukan oleh siswa tersebut masih dirasakan sangat lemah. Hal ini dapat dilihat dari beberapa *long passing* yang dilakukan oleh para pemain sepakbola tersebut banyak yang tidak tepat pada sasaran.

Untuk mengatasi hal tersebut, setiap pemain harus sering melaksanakan latihan *long passing* yang dalam pelaksanaan latihannya menggunakan metode praktek padat dan distribusi untuk meningkatkan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola.

Yang dimaksud dengan metode praktek padat (*massed practice*) dan metode praktek distribusi (*distributed practice*). Hal ini dijelaskan oleh Mahendra dan Ma'mun (1998;2003), mengungkapkan bahwa:

Dikaitkan dengan penggunaan waktu dalam proses latihan, maka metode latihan yang lain dapat ditentukan, yaitu latihan padat (*massed practice*) dan latihan distribusi (*distributed practice*). Latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat diantara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan mempunyai lama waktu pelaksanaan 30 detik, latihan padat akan menjadwalkan istirahat pada setiap ulangannya hanya sedikit (misalnya 5 detik) atau tidak istirahat sama sekali. Sedangkan di pihak lain, penggunaan metode latihan distribusi akan memerlukan istirahat diantara ulangannya minimal selama waktu pelaksanaan misalnya 30 detik atau lebih lama.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, metode mengajar merupakan faktor yang akan mempengaruhi terhadap hasil belajar siswa di sekolah. Adapun yang menjadi penting dalam metode mengajar gerak adalah metode praktek, yaitu pelaksanaan gerak yang dipelajari. Dalam hal ini metode praktek yang sering dan umum digunakan dalam pendidikan jasmani adalah metode praktek padat (*massed practice*) dan metode praktek distribusi (*distributed practice*) terhadap hasil belajar teknik dasar sepakbola yaitu *long passing*.

B. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *long passing* dengan menggunakan metode praktek padat (*massed practice*) terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *long passing* dengan menggunakan metode praktek distribusi (*distributed practice*) terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola?
3. Manakah yang lebih berpengaruh dari kedua bentuk metode praktek di atas terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Perbandingan, adalah suatu pendekatan ilmiah untuk meneliti secara dalam dan utuh mengenai sesuatu objek dengan cara membandingkan dua variabel atau lebih.
2. Pengaruh. Pengertian pengaruh adalah, “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu”. (WJS. Poerwadarminta, 1989:302). Yang dimaksud pengaruh disini adalah akibat yang timbul dari latihan *long passing* pinalti yang ditampilkan atau diberikan kepada sampel terhadap hasil tendangan pinalti.
3. Metode praktek padat, menurut Mahendra dan Ma'mun (1998:215) bahwa, “Latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat di antara ulangan pelaksanaan latihan”. Dalam penelitian ini latihan praktek padat teknik dasar *long passing* 30 kali terus menerus tanpa istirahat. Jadi maksud metode praktek padat dalam penelitian ini adalah praktek yang tidak diselingi istirahat dalam pembelajaran *long passing*.

4. Metode praktek distribusi, menurut Mahendra dan Ma'mun (1998:215) bahwa, "Latihan terdistribusi akan memerlukan istirahat di antara ulangnya minimal selama waktu pelaksanaannya, misalnya 30 detik atau lebih lama". Sebagai berikut: 5-5-5-5-5-5 (setelah melakukan 5 kali di beri istirahat satu menit). Jadi yang dimaksud dengan metode distribusi dalam penelitian ini adalah praktek yang diselingi oleh istirahat dalam pembelajaran teknik *long passing*.
5. Latihan, adalah suatu kegiatan yang sudah dipelajari (sudah dapat melakukannya) yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Harsono (1988:101) Latihan adalah "Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerjanya".
6. Tendangan *long passing* dalam penelitian ini adalah sesuatu yang diperoleh dari tendangan jarak jauh dan ketepatan tendangan *long passing* yang dilakukan.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing* dengan menggunakan metode praktek padat (*massed practice*) terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing* dengan menggunakan metode praktek distribusi (*distributed practice*) terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh dari kedua bentuk metode praktek di atas terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola.

E. Kegunaan Penelitian

Mengingat betapa pentingnya penelitian ini, penulis merasa perlu untuk menyampaikan kepada pihak-pihak tertentu, dan diharapkan bermanfaat untuk menambah khasanah keilmuan khususnya permainan sepak bola. Adapun kegunaannya antara lain sebagai berikut :

1. Memberikan informasi kepada para guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, pembina olahraga maupun para pelatih olahraga mengenai perbandingan pengaruh latihan *long passing* antara metode praktek padat dengan metode praktek distribusi terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak bola, sehingga dapat dijadikan masukan untuk menambah teknik dan keterampilan yang sudah ada.
2. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk memperkaya dan menguji kebenaran khususnya mengenai teknik *long passing* dalam bermain sepak bola.