



PENGARUH METODE PRAKTIK DISTRIBUSI DAN METODE PRAKTIK PADAT TERHADAP HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA DALAM SEPAK BOLA DITINJAU DARI KEMAMPUAN *MOTOR EDUCABILITY*

Oleh: R. Setiawan Leo

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode praktik distribusi dan metode praktik padat terhadap hasil belajar keterampilan menggiring bola serta untuk mengetahui pengaruh kemampuan *motor educability* terhadap metode praktik distribusi dan metode praktik padat. Tingkat kemampuan *motor educability* dibagi menjadi kemampuan *motor educability* tinggi dan kemampuan *motor educability* rendah. Penelitian dilakukan di Kota Tasikmalaya, tepatnya di Sekolah Sepak Bola “Reputasi” pada bulan Desember 2009 sampai dengan bulan Februari 2010. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan analisis *factorial 2 x 2*, dengan jumlah populasi seluruhnya 64 dan pengambilan sampel melalui *random sampling* sebanyak 40 orang siswa. Pengukuran menggunakan tes yang mengukur keterampilan menggiring bola dari Verduci. Disain menggunakan konstelasi variabel empat kelompok. Teknik analisis yang digunakan adalah Analisis Variansi (ANAVA) yang dilanjutkan dengan Uji TUKEY pada taraf signifikansi 0,05. Simpulan bahwa metode belajar berdistribusi pada *motor educability* tinggi ($\mu = 2,13$, $s = 0,29$) lebih tinggi dari metode padat ($\mu = 1,72$, $s = 0,27$), dan hasil belajar metode belajar berdistribusi pada *motor educability* rendah ($\mu = 1,38$, $s = 0,25$) lebih tinggi dari metode padat ($\mu = 1,24$, $s = 0,21$). Penelitian juga menyimpulkan adanya interaksi antara metode berdistribusi dengan metode padat dengan kemampuan *motor educability*.

Kata kunci: *praktik distribusi, padat, motor, educability*

A. Pendahuluan

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang bersifat teori di dalam kelas dapat menggunakan berbagai metode, di antaranya: ceramah, diskusi, tanya jawab, resitasi, demonstrasi dan moduler. Sedangkan pengajaran praktek dapat menggunakan metode pengulangan (*repetition*), *drill*, modul, dan demonstrasi dapat digunakan metode bagian (*part method*), keseluruhan (*whole or global method*) atau kombinasi maupun gabungan metode bagian dengan keseluruhan. Proses pembelajaran melalui gerak (*motor educability*) atau keterampilan gerak diperlukan dalam banyak hal, misalnya gerak berjalan, merupakan

keterampilan dasar yang harus dimiliki seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dapat dikatakan bahwa, semakin tinggi tingkat *motor educability* seseorang maka semakin mudah dan cepat orang tersebut menguasai suatu keterampilan. Artinya bahwa *motor educability* seorang anak akan memberikan dukungan kemampuan belajar atau berlatih suatu cabang olahraga, misalnya sepak bola sesuai dengan potensi bawaan yang dimilikinya.

Berdasarkan pengamatan penulis salah satu kekeliruan pelatih di klub/guru Pendidikan Jasmani (Penjas), adalah tidak memberikan perhatian secara individual pada anak

asuhnya. Perlakuan yang diberikan secara umum selalu sama, padahal tidak ada manusia di dunia ini yang betul-betul memiliki karakteristik yang sama, walaupun mereka itu kembar. Oleh karena itu, penting sekali pelatih/guru penjas memahami dan menerapkan prinsip individualisasi pada pelaksanaan kegiatan program latihannya/pembelajarannya.

Setiap metode pembelajaran yang digunakan dalam proses belajar gerak tidak terlepas dari pengaruh kondisi atau keadaan anak tersebut (faktor internal), kondisi yang paling berpengaruh yaitu kondisi kemampuan anak dalam cepat atau lambatnya mempelajari suatu teknik gerak. Kemampuan cepat lambatnya mempelajari teknik gerak yaitu kemampuan *motor educability*. Seperti yang dijelaskan oleh Nurhasan (2001: 18) bahwa: “*Motor educability* adalah kemampuan seseorang untuk mempelajari gerakan yang baru (*new motor skill*)”. Oleh karena itu perlu kiranya para guru dan pelatih untuk mempertimbangkan kemampuan *motor educability* yang dimiliki oleh anak untuk proses pemilihan metode yang cocok dengan tingkat kemampuan tersebut.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerjasama yang baik dari para pemain yang tergabung dalam tim tersebut. Oleh karena itu setiap pemain harus mempunyai keterampilan dasar bermain sepak bola yang baik. Seorang pemain yang baik harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola agar dapat menampilkan permainan yang terbaik dalam setiap pertandingannya. Semakin baik seorang pemain dapat melakukan teknik dasar sepak bola semakin besar peluang sukses dalam pertandingan. Melihat begitu kompleksnya teknik dalam olahraga sepak bola, maka betul-betul atletnya itu dituntut untuk

mampu menguasai berbagai macam teknik tersebut. Salah satu teknik yang perlu dikuasai dalam cabang olahraga sepak bola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Teknik ini dibutuhkan karena dengan kemampuan teknik *dribbling* yang bagus maka akan dengan mudah melewati musuh.

Menggiring bola (*dribbling*) salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Oleh karena dalam permainan sepak bola jika suatu tim ingin memenangkan suatu pertandingan, maka harus dapat memasukkan bola ke goal lawan sebanyak-banyaknya dengan memasukkan sedikit-dikitnya. Tetunya pemain harus mendekati daerah di depan gawang lawan sedekat-dekatnya, apakah dengan jalan mengoper bola ke teman sendiri atau didahului dengan menggiring bola ke arah gawang lawan kemudian mengoper bola ke teman seregu yang punya peluang lebih besar untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Melalui penelitian ini dengan metode eksperimen tentang hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepak bola. metode eksperimen, yang dikenakan kepada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) REPUTASI. Tujuannya yaitu ingin mengetahui efektivitas metode mengajar dan kemampuan *motor educability* dengan hasil belajar keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Metode praktik distribusi dan metode mengajar praktik padat, dengan masing-masing diperlakukan pada dua kelompok sampel dengan kemampuan *motor educability* tinggi dan kemampuan *motor educability* rendah. Disain menggunakan konstelasi variabel empat kelompok melalui analisis *factorial 2 x 2*, dengan jumlah populasi seluruhnya 64 dan pengambilan sampel melalui *random sampling* sebanyak 40 orang siswa. Pengukuran mempergunakan tes yang



mengukur keterampilan menggiring bola dari Verduci.

B. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan, pengujian dan analisis data pada setiap kelompok latihan *diperoleh* hasil temuan yang menarik untuk diperhatikan. Secara keseluruhan kelompok yang menggunakan metode berdistribusi menunjukkan skor rata-rata yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode padat. Uji kebermaknaan rata-rata perolehan yang dianggap sebagai akibat berlatih menunjukkan tingkat signifikansi. Dengan demikian, nampak suatu perbedaan yang signifikan antara kelompok berdistribusi dengan kelompok padat. Dengan kata lain, pendistribusian tugas dengan pengaturan waktu istirahat di antara blok tugas pada setiap blok menunjukkan pengaruh yang mencolok. Hal itu merupakan indikasi, bahwa metode berdistribusi menunjukkan keunggulan dalam penguasaan keterampilan dalam menggiring bola dibandingkan dengan metode padat.

Kedua, berdasarkan hasil pengolahan, pengujian dan analisa data pada setiap kelompok latihan diperoleh hasil temuan yang menarik untuk diperhatikan. Secara keseluruhan kelompok siswa yang memiliki *motor educability* tinggi menunjukkan skor rata-rata yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki *motor educability* rendah. Uji kebermaknaan rata-rata perolehan yang dianggap sebagai akibat berlatih menunjukkan tingkat signifikansi. Dengan demikian, nampak suatu perbedaan yang signifikan antara kelompok *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah. Dengan kata lain, kemampuan *motor educability* sangat mempengaruhi terhadap

penguasaan keterampilan menggiring bola. Hal itu merupakan indikasi, bahwa *motor educability* merupakan modal awal yang baik dalam proses pembelajaran gerak khususnya dalam penelitian ini adalah penguasaan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Hasil beajar dalam temuan ini secara umum mendukung temuan terdahulu bahwa terdapat perbedaan antara metode distribusi dengan metode padat, Se jauh kita anggap perhitungan tidak mengalami kekeliruan, hasil studi ini ternyata secara umum mendukung penelitian yang dilakukan oleh Crawford dan Griffith yang dikutip oleh Singer yang mengemukakan bahwa metode berdistribusi lebih efektif dibandingkan dengan metode padat. Dan hal ini bertentangan dengan yang dikemukakan oleh Magill bahwa praktik padat memudahkan kemampuan keterampilan gerak. Munculnya silang temuan ini, bisa jadi karena pengaruh dari beberapa faktor jenis tugas dan cara mengukurnya, kendali terhadap selang waktu istirahat yang benar-benar konstan, termasuk kecermatan dalam desain yang dipakai.

Perbedaan efek metode berdistribusi dan metode padat bisa jadi bertalian dengan pengaruh cepat lambatnya seseorang atau atlet memahami pola atau konsep gerak yang harus dilakukan. Untuk jenis keterampilan menggiring bola yang cenderung banyak membutuhkan kemampuan fisik serta koordinasi kaki dan mata, boleh jadi efek kelelahan ini cukup menonjol terhadap performa pada kelompok pemakai metode padat, seperti terungkap dari skor hasil belajar pada kelompok siswa yang mempunyai kemampuan *motor educability* rendah.

Selanjutnya bagaimana hasil belajar seandainya eksperimen dilanjutkan hingga beberapa bulan (misalnya, lebih dari tiga bulan) dengan penjadwalan tertentu atau

pengontrolan waktu istirahat lebih lama di antara blok tugas dan berdasarkan kemampuan motorik yang lain.

C. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengujian dan analisis statistik dapat disimpulkan bahwa penguasaan suatu keterampilan gerak sangat didukung oleh faktor yang bersifat keturunan yaitu kemampuan gerak dasar dan tingkat kemampuan kognitif, tingkat kemampuan gerak dasar diantaranya yaitu *motor educability*. Lebih rinci dapat diuraikan bahwa (1) Terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola antara yang menggunakan metode distribusi dengan metode padat pada kelompok sampel yang memiliki hasil tes *motor educability* rendah; (2) Terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola antara yang menggunakan metode distribusi dengan metode padat pada kelompok sampel yang memiliki hasil tes *motor educability* tinggi; (3) Terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan menggunakan metode distribusi pada kelompok sampel yang memiliki hasil tes *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah; dan (4) Terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan menggunakan metode padat pada kelompok sampel yang memiliki hasil tes *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah.

Disarankan untuk siswa yang memiliki kemampuan *motor educability* rendah lebih banyak menggunakan metode berdistribusi dalam melatih keterampilan. Pengaturan selang waktu istirahat di antara tugas rupanya merupakan suatu kebutuhan yang masuk akal, karena selain

bermanfaat untuk memulihkan kelelahan juga berguna sebagai kesempatan untuk memanfaatkan umpan balik dengan cara mengevaluasi hasil. Kebiasaan pelatih untuk mewajibkan siswa/atletnya melakukan *dribbling* berulang kali tanpa istirahat dan tanpa umpan balik merupakan cara pelatih yang tidak efektif. Dianjurkan kepada peneliti lainnya untuk melakukan penelitian ulangan dengan beberapa variasi, seperti pemanfaatan populasi lain (usia lain), pengaturan waktu istirahat di antara setiap trial atau blok trial, apakah lebih lama atau lebih singkat untuk kelompok yang menggunakan metode berdistribusi. Penelitian serupa dapat dilakukan dengan desain eksperimen yang lebih berkembang, seperti perbandingan efektivitas kedua metode berlatih terhadap keterampilan tipe diskrit dan bersinambungan berdasarkan kemampuan gerak umum.

D. Daftar Rujukan

- Alan dan John (1972) *Teaching Soccer to Boys*. London: By G Bell and Sons.
- Bucher (1975). *Management of Physical Education and Sport*. Published By Mc Graw Hill Companies.
- Carron (1977) *Laboratory Experiments in Motor Learning*. New Jersey; Prentice Hall Inc.
- Clarke (1995). *Application of Measurement to Health and Physical Education*. Englewood Cliffs, N.J Prentice Hall.
- Damiri (1994). *Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK, IKIP.
- Dauer dan Pangrazi (1979) *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*, Mc millan Publishing Company New York.



- Frank M Verduci. (1980). *Measurement Concepts Physical Education*. Toronto, London: The CV. Mosby Company.
- Glavin, Ronni (1988) *How To Play Soccer*, London; Mouders Gooch Callow.
- Gunter Marry Alice (1990) *Instruction: A Models Approach*, Second Edition, Asimons Schuster Company.
- Guthrie (1991) *The Psychology of Learning*. New York: Harper & Row.
- Harlod M Barrow (1978). *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Harlod Mc Cloy (1954). *Test and Measurement in Health and Physical Education*. New York: Apleton. Century, Crofts, Inc.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Joseph, Luxbacher (1997) *Sepak Bola*. Alih bahasa Agusta Wibawa. PT. Raja Grafindo Persada.
- Jhonson and Nellson (1960) *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Minneapolis, Burges, Publishing, Company.
- Kamenui dan Simon (1990) *Psychology of Motor Learning*. Chicago: Athletic Institute.
- Kancani, Ladislav dan Horsky (1986) *Football Training*. Amsterdam: Sport, Slovak Physical Culture Publishing House.
- Kosasih (1985) *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. C.V Akademika Presindo. Jakarta.
- Magil (1985) *A Motor Learning Concepts and Application*. Iowa: MW. C. Brown Publisher.
- Mathews Donald K. *Measurement in Physical Education*. Philadelphia: W. C Sanders Company.
- Mc Cloy (1984) *Test and Measurement in Health and Physical Education*. New York : Apleton. Century, Crofts, Inc.
- Nelson, Richard L (1983) *Soccer*, Iowa Wm. C. Brown Company Publisher.
- Nurhasan (2000) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK UPI Bandung.
- Rink (1985) *E. Teaching Physical Education for Learning*. St. Louise: Mosby College Publishing.
- Rusli Lutan (1988). *Belajar Keterampilan Motorik; Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta Depdikbud.
- Sidik, DJ (2000) *Interaksi Metode Belajar dengan Kemampuan Fisik*. Tesis (tidak diterbitkan)
- Singer (1975) *Motor Learning and Human Performance*. New York: Macmillan Publishing CO. Inc.
- Sucipto dkk (2000). *Sepak Bola*. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ted and Jackson (1978). *Measurement in Physical Education*. Philadelphia: Lea.
- Thompson, Peter J.L (1991) *Introduction To coaching Theory*. London: Marshallart Print Service Ltd.
- Wibawa (1997). *Sepak Bola*. Edisi ke 2. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Penulis adalah dosen tetap UPI Kampus Tasikmalaya sejak tahun 1988

