

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang termasuk dalam klasifikasi *open skill*. *Open skill* adalah keterampilan di mana lingkungan terus berubah, membutuhkan fokus yang tajam untuk pengambilan keputusan yang efektif (Fitts & Posner dalam Furley & Memmert : 2010). Dalam permainannya variable lingkungannya tidak dapat diprediksi. Di mana gerak permainannya tergantung pada posisi lawan atau kondisi yang akan dihadapi.

Seorang pelatih akan selalu merubah strategy permainannya dalam menghadapi lawan yang berbeda. Misalkan penerapan *strategy* bertahan oleh pelatih untuk melawan tim yang kemampuan di atas timnya, dan menerapkan *strategy* menyerang untuk lawan yang dirasa berada di bawah kemampuan timnya.

Sepak bola adalah olahraga yang kaya dengan berbagai keterampilan dasar (Abd: 1999). Dalam fifa.com, disebut *special techniques* atau teknik-teknik yang special yaitu : *Headers, Volleys, Defensive techniques, Feints, Goalkeeping techniques. Kick volley* atau tendangan voli termasuk ke dalam *special techniques* yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

Kick volley adalah salah satu teknik menendang dalam sepakbola. Menendang adalah teknik yang penting dalam sepak bola (Lees *et al*, 2010). Sejumlah penelitian biomekanik telah dilakukan dalam hal menendang bola, namun, sebagian besar dilakukan untuk menendang dengan punggung kaki yang maksimal /*shooting* bola diam atau tendangan *passing* (Nunome *et al.*, 2002). Sampai saat ini, teknik menendang lainnya mendapat sedikit perhatian dari para peneliti, apalagi studi yang dilakukan untuk *kick volley* (Ishihara *et al*, 2000).

Kick volley adalah teknik menendang yang luar biasa dalam sepak bola, di mana pemain harus menendang bola secara langsung di udara, sehingga memungkinkan kiper lebih sedikit waktu untuk bereaksi. Tendangan ini telah diakui sebagai salah satu teknik paling sulit, karena untuk melakukannya tembakan

Reki Siaga Agustina, 2019

PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTOR ABILITY TERHADAP PENINGKATAN COMPLEX MOTOR SKILL DALAM SEPAKBOLA

Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

harus cepat dan akurat. Ketika *kick volley* digunakan secara offensif, *kick volley* dapat memainkan peran penting dalam mencetak gol (Shusei Sugi *et al*,2017). Selama pertandingan sepak bola, pemain kadang-kadang diminta untuk melakukan *kick volley* dengan ketinggian bervariasi di udara. Untuk menendang bola dengan benar, mereka dituntut untuk menyesuaikan gerakan *kick volley* tergantung pada ketinggian atau arah bola. (Shusei Sugi *et al*,2017).

Dalam perkembangan olahraga sepakbola saat ini, penguasaan *kick volley* sangat diperlukan dalam sebuah pertandingan. Dalam catatan Piala Dunia FIFA 2014 di Brasil, dari 171 gol, 33 gol hasil dari *kick volley* atau 19,2% dari total goal. Salah satu gol dengan *kick volley* masuk menjadi gol terbaik dalam turnamen tersebut, yang dicetak oleh James Rodriguez (Columbia) dan gol di final oleh Mario Götze (Jerman) juga dengan *kick volley*, yang mengantarkan Jerman menjadi juara dunia 2014 (Shusei Sugi *et al*,2010). Data statistik di atas, menegaskan bahwa teknik *kick volley* jelas sangat dibutuhkan dan menjadi salah satu penentu kemenangan sebuah tim untuk memenangkan pertandingan.

Dalam khasanah taksonomi gerak, *Kick volley* termasuk ke dalam klasifikasi *complex motor skill* di mana dalam melakukannya diperlukan gerakan tubuh yang terkoordinasi dan tidak dapat dikuasai dalam satu sesi latihan, karena melibatkan lingkungan yang tidak dapat diduga dan berubah atau objek bergerak, (Kraft *at el*, 2015). Sama halnya dengan *kick volley*, di mana arah datang bola selalu berubah-ubah sesuai dengan kondisi di lapangan. Kategori tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Galligan (2000) bahwa *complex motor skill* adalah keterampilan yang kompleks di mana dalam latihannya membutuhkan perhatian yang besar, karena gerakan yang rumit dan latihannya harus berulang kali, untuk menguasai keterampilan tersebut.

Menjadi pertanyaan yang menarik untuk mengetahui bagaimana *complex motor skill* dapat dikuasai oleh atlet. Apakah hanya mengandalkan pengulangan yang banyak, atau perlu juga dilatih dengan metode atau pendekatan tertentu. Dalam khasanah pelatihan/pembelajaran gerak, kita mengenal metode latihan padat

dan metode latihan distribusi. Metode latihan padat memberikan istirahat yang relatif singkat di antara refetisi, sedangkan metode latihan distribusi membutuhkan lebih banyak istirahat antara refetisi (Schmidt and lee, 2011). Perbedaan antara keduanya adalah adanya waktu istirahat di antara sesi latihan, yang lajim disebut interval pada metode latihan distribusi.

Perbedaan jumlah istirahat setiap interval latihan telah banyak menerima perhatian (Trimac, 2007; Sea Brook et al. 2005; Oxendine 1984; Schmitt 1999). Beberapa peneliti mengklaim bahwa metode latihan distribusi lebih baik dari metode latihan padat sementara yang lain percaya bahwa metode latihan distribusi tidak membuat perbedaan yang signifikan daripada hasil metode latihan distribusi (Trimac dalam Ahmadvand, 2016)

Sea Brook *et al.* (2005) menyatakan bahwa latihan dengan menggunakan metode distribusi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penguasaan keterampilan. Oxendine dalam Ahmadvand, (2016) menyatakan bahwa metode latihan distribusi sangat efektif pada penampilan gerak. Senada dengan pendapat Schmidt (1999) mengungkapkan : *that reduction of rest time during practice sessions results in a considerable variation in motions because of frequent generation, especially in lower levels, and strengthens learning a certain task so that the negative effect of fatigue is compensated.* Pendapat Schmidt tersebut berkaitan dengan pengurangan waktu istirahat selama sesi latihan drill, dapat memperkuat latihan teknik, sehingga efek negatif dari kelelahan dapat dikompensasi.

Pendapat yang berbeda dikemukakan Lee & Genivese (1989), yang meneliti efek dari latihan padat dan distribusi pada pembelajaran keterampilan mengetik. Temuan mereka mengungkapkan bahwa metode latihan padat meningkatkan kinerja dalam hal akurasi dan tingkat hapalan dalam langkah-langkah yang dilakukan.

Sedangkan penelitian dari Dail *et al.* (2004) dalam olahraga Golf, menemukan bahwa individu yang berlatih dalam metode distribusi memperlihatkan hasil yang lebih baik dalam hal *putting golf* daripada mereka yang berlatih dengan metode padat. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut pada retensi tes.

Penelitian Garcia *et al.* (2008) yang membandingkan efek metode latihan padat dan latihan distribusi, Menemukan bahwa metode distribusikan lebih baik dalam akurasi, tetapi penggunaan metode latihan padat hasilnya lebih baik jika tesnya ditunda (retensi). .

Penelitian yang membahas tentang metode latihan padat dan metode latihan distribusi dalam *complex motor skill* dan *simple motor skill* dalam cabang olahraga bola voli, dengan *simple motor skill* yaitu teknik *service* atas sedangkan *complex motor skill* yaitu teknik *jump service* (Ahmadvand :2016). Temuan Ahmadvand tersebut menyatakan bahwa kedua metode latihan membantu meningkatkan subjek latihan. Efek yang lebih kuat adalah metode latihan padat pada *simple motor skill* dan metode latihan distribusi pada *complex motor skill*.

Ada beberapa faktor yang menentukan untuk mencapai suatu tingkat keterampilan gerak yang baik. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu: (1) faktor pribadi/individu; (2) faktor proses belajar; (3) faktor situasional (Ma'mun dan Saputra, 2000: 70).

Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan inividu perindividu diantaranya : ketajaman indra, usia, jenis kelamin, kemampuan *motor ability*, kondisi tubuh, kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, metode dan teknik dari

latihan atau praktek yang dilakukan berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada sarana prasana.

Untuk meningkatkan keterampilan teknik *kick voley* dibutuhkan pemahaman yang lengkap mengenai kemampuan gerak yang dimiliki atlet. Dengan klasifikasi kemampuan *motor ability* memudahkan pelatih untuk menentukan tindak lanjut latihan yang diberikan sesuai dengan hasil *motor ability*, Salah satu tujuan penerapan ini adalah untuk identifikasi bakat atletik (Burton dan Rodgerson, 2001).

Motor ability menurut Saputra dan Badruzaman (2009, hlm. 226) bahwa: *Motor ability* merupakan sekelompok gerak dari sebagian kategori gerak yang menjadi dasar untuk menunjang keterampilan spesialisasi, atau keterampilan dalam olahraga yang lebih kompleks. *Motor ability* menurut Singer yang dikutip didalam Mahendra (1998, hlm. 147) bahwa: *motor ability* adalah keadaan segera dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi keterampilan gerak, khususnya dalam kegiatan olahraga kemampuan diartikan sebagai ciri individual yang diwariskan dan relatif abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. Ditegaskan Nurhasan (2000, hlm. 98) bahwa: *motor ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak, secara lebih spesifik, *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga. Aspek-aspek *motor ability* menurut Nurhasan (2000, hlm. 98), antara lain: kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi mata dan tangan .

Dari pendapat diatas menunjukan metode dan *motor ability* menjadi sesuatu yang penting sebagai faktor tercapainya peningkatan keterampilan. Menjadi pembahasan yang menarik untuk mengetahui apakah *motor ability* dapat menjadi faktor yang membedakan peningkatan keterampilan *complex motor skill* dalam sepakbola, di mana peneliti membedakan dua kelompok yaitu kelompok *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah. Hal tersebut dimaksudkan untuk

mengetahui pengaruh metode latihan padat dan distribusi yang dipengaruhi oleh *motor ability* yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Dari latarbelakang yang diungkapkan diatas menjadi sebuah tantangan bagi peneliti, untuk meneliti metode latihan padat dan distribusi terhadap *kick volley* dalam sepakbola, dengan melibatkan *motor ability* sebagai moderator variable. Penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan karena belum banyak penelitian yang mengungkapkan hal tersebut, padahal peneliti menganggap ini sangat penting dan harus segera dilakukan untuk membantu kebutuhan pelatih sepakbola, khususnya sepakbola Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan, maka peneliti menyimpulkan beberapa identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Dari beberapa penelitian memiliki beberapa perbedaan hasil penelitian dari dua metode latihan padat dan distribusi tersebut.
- 2) Melihat fenomena yang terlihat bahwa pelatih memberikan metode latihan yang sama dalam *kick volley*.
- 3) Ingin mengetahui pengaruh kemampuan motor ability terhadap peningkatan kemampuan teknik *kick volley*.
- 4) Fenomena jarangny melakukan tes motor ability untuk menentukan calon atlet yang dipilih dalam cabang olahraga.
- 5) Fenomena pemberian metode latihan tidak tepat untuk latihan.
- 6) Fenomena pemberian latihan tidak dengan memperhatikan perkembangan olahraga masa kini, cenderung memberikan latihan yang sama dengan latihan yang dia dapatkan saat berlatih oleh pelatinya.
- 7) Fenomena pemberian latihan tidak memperhatikan tahapan usia dalam menerima latihan.

1.3 Rumusan Masalah Penelitian.

Reki Siaga Agustina, 2019

PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTOR ABILITY TERHADAP PENINGKATAN COMPLEX MOTOR SKILL DALAM SEPAKBOLA

Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat perbedaan hasil *complex motor skill* antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi?.
- 2) Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan *motor ability* terhadap keterampilan *complex motor skill* ?
- 3) Apakah terdapat perbedaan hasil *complex motor skill* antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi dengan *motor ability* tinggi?.
- 4) Apakah terdapat perbedaan hasil *complex motor skill* antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi dengan *motor ability* rendah?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil *complex motor skill* antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi?.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan *motor ability* terhadap keterampilan *complex motor skill* ?
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil *complex motor skill* antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi dengan *motor ability* tinggi?.
- 4) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil *complex motor skill* antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi dengan *motor ability* rendah?

1.5 Manfaat Penelitian

Penulis berharap semoga dari hasil penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai:

- 1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat memperkaya keilmuan terutama dalam hal metode latihan padat dan distribusi dalam hal ini tentang peningkatan teknik *kick volley* dalam cabang sepakbola.

- 2) Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini bisa dijadikan pedoman bagi:

- a. Bagi atlet, dapat meningkatkan keterampilan teknik sepakbola dengan metode latihan yang benar.
- b. Bagi pelatih, sebagai salah satu cara meningkatkan teknik sepakbola atlet-atletnya dengan penggunaan metode latihan yang tepat.