

PENGARUH METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN DASAR FUTSAL PADA TEAM FUTSAL SMKN 1 LEGONKULON

Dodi Utama Putra
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Subang

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh metode latihan *block* dan *random* terhadap keterampilan dasar futsal pada team futsal SMKN 1 LEGONKULON. (2) Latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *block* dan *random* terhadap keterampilan dasar futsal pada team futsal SMKN 1 LEGONKULON. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa anggota tim futsal SMKN 1 Legonkulon yang berjumlah 16 orang. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*, yaitu siswa anggota tim futsal SMKN 1 Legonkulon yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012). Data yang dikumpulkan yaitu berupa keterampilan dasar futsal. Tes dan Pengukuran yang digunakan adalah dengan tes *keterampilan dasar futsal*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji perbedan (uji-t) dengan melalui uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ”Terdapat Pengaruh Metode Latihan Block Dan Random Terhadap Keterampilan Dasar Futsal Pada Team Futsal SMKN 1 LEGONKULON.”

Kata Kunci: Futsal, Block, Random, Keterampilan Dasar Futsal.

PENDAHULUAN

Salah satu pelaksanaan dan pengembangan kurikulum disekolah dilakukan dengan pelaksanaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan & berkewenangan di sekolah (Eriyantoni dalam Rizal, 2013). Kegiatan ekstrakurikuler penting bagi siswa, karena memiliki nilai-nilai positif yang dapat meningkatkan bakat dan minat siswa, menambah pengetahuan dan keterampilan siswa dalam cabang olahraga, menanggulangi rasa jenuh terhadap suasana belajar, dan dapat meeningkatkan interaksi sosial siswa. Sejalan dengan itu, kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMKN 1 Legonkulon salah satunya adalah olahraga futsal. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut, memberi kebebasan terhadap siswa dalam mengembangkan minat dan bakat dalam bidang olahraga, sesuai dengan jenis dalam menentukan kegiatan yang diminatinya.

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 29) faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpun (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik

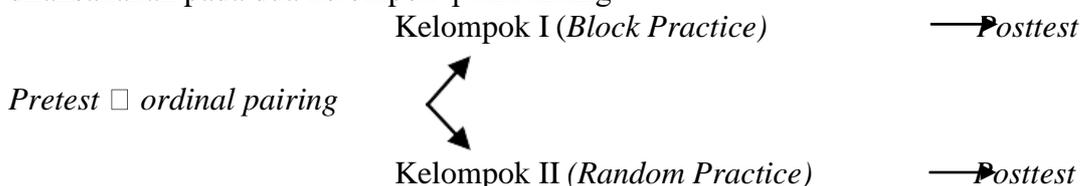
dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan-lapangan yang ada.

Metode latihan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan adalah suatu cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam olahraga. Pada umumnya pelatih akan memberikan variasi latihan menggunakan metode *block practice* dan *random practice*. Dari metode latihan tersebut pelatih mengarahkan kepada atletnya yang akan ditempuh pada sesi latihan. *Block practice* merupakan metode latihan yang mengharuskan atlet berkonsentrasi melakukan satu aspek atau macam teknik secara berulang-ulang sampai atlet dapat melakukan teknik tersebut dengan benar dalam satu sesi. *Random practice* adalah metode latihan yang memasukkan beberapa aspek atau macam teknik dalam satu sesi latihan dan dilakukan secara acak untuk sesi-sesi latihan berikutnya. Dengan kata lain *block practice* hanya berkonsentrasi mempelajari satu macam teknik saja sedangkan *random practice* mempelajari beberapa teknik dalam satu sesi latihan sedangkan *random practice* dilakukan dengan urutan yang acak di setiap sesi (Edward (2011: 406-407)). Berkaitan dengan metode latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan dasar futsal, dari uraian diatas metode latihan *Block Practice* dan *Random Practice* dapat diaplikasikan untuk metode latihan keterampilan dasar futsal. Penerapan metode latihan yang tepat akan membuat pelatih lebih memahami dalam pemilihan metode latihan yang tepat untuk atletnya, karena hal ini sangat berpengaruh pada peningkatan dan mengoptimalkan kemampuan atlet untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya.

Berdasarkan berbagai uraian permasalahan di atas sehingga perlu dilakukannya penelitian tentang “Pengaruh Metode Latihan Block Practice dan Random Practice Terhadap Keterampilan Dasar Futsal Pada Tim Futsal SMKN 1 LEGONKULON”. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Legonkulon.

METODE

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik. Desain yang digunakan adalah *two group pretest-posttests design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok perbandingan”.



Gambar 1. Desain Penelitian *Two Group Pretest-Posttests Design*

Pengaruh perlakuan di sini adalah pemberian latihan *Block Practice* dan *Random Practice* yang diberikan pada tim futsal SMKN 1 Legonkulon. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan *pretest* untuk mengetahui keberhasilan keterampilan futsal awal siswa sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan sebanyak 16 kali sesuai panduan metode latihan *Block Practice* dan metode latihan *Random Practice*, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan dasar futsal atau tidak.

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes Futsal FIK Jogja. Selanjutnya dijabarkan atas rencana dilaksanakan selama 2x pengambilan tes dalam 1 hari. Dalam pelaksanaan pengambilan data menurut rencana akan dilaksanakan tanggal 01 Februari 2020 sampai 27 Maret 2020 bertempat di SMKN 1 Legonkulon dan waktunya pada pukul 07.30 wib sampai 12.00 WIB.

Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data dan Satuan Pengukuran:

| No | Keterampilan Dasar Futsal | Teknik pengumpulan data | Satuan |
|----|-----------------------------|---|----------------------------------|
| 1. | Dribble | Dribble dari post 1 sampai post 4 atau bola berhenti. | |
| 2. | Passing without controlling | Tes passing tanpa kontrol sebanyak 10 kali | Satuan detik dihitung mulai dari |
| 3. | Memutar 2 cone | Satu cone memutar ke kiri, dan satu cone memutar ke kanan | Post 1 sampai post |
| 4. | Passing with controlling | Tes passing kontrol sebanyak 10 kali kaki kanan dan kaki kiri | 4 atau bola berhenti. |
| 5. | Shooting bola target gawang | Shooting ke gawang menggunakan 1 kali kaki kanan maupun kaki kiri | |

Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen yang telah ada. Instrumen yang dimaksud adalah Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012). Tes yang disusun untuk mengukur keterampilan teknik dasar bermain futsal meliputi: *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*. Keterampilan tersebut mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik, bukan pemain secara umum. Dengan demikian, pemain yang terampil apabila dapat melakukan *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*. Langkah ketiga menganalisis keterampilan yang akan diukur. Diasumsikan bahwa permainan futsal yang terampil akan menampilkan keterampilan dasar bermain tersebut dengan cepat dan tepat. Namun demikian, tidak semua teknik dasar tersebut dapat diakomodasi dalam tes ini, tetapi hanya teknik dasar yang dominan ditampilkan dalam permainan, yaitu meliputi: *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*. Sehingga keterampilan dasar bermain futsal merupakan kecepatan pemain futsal dalam melakukan *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk tim futsal SMKN 1 Legonkulon, yang berjumlah 16 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah tim futsal SMKN 1 Legonkulon yang berjumlah 16 siswa. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil jumlah keseluruhan populasi untuk menjadi sampel. Maka sampel dalam penelitian ini adalah tim futsal SMKN 1 Legonkulon yang berjumlah 16 siswa. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh dari latihan *block practice* terhadap keterampilan dasar futsal tim futsal SMKN 1 Legonkulon, dengan t hitung 9.288 > t tabel 2.20 dan sig. 0.000 < 0.05, dengan peningkatan persentase sebesar 61.91%. (2) Ada pengaruh dari latihan *random practice* terhadap keterampilan dasar futsal tim futsal SMKN 1 Legonkulon, dengan t hitung 9.800 > t tabel 2.20 dan sig. 0.000 < 0.05, dengan peningkatan persentase sebesar 40.88%. (3) Latihan *block practice* lebih baik daripada *random practice* terhadap keterampilan dasar futsal tim futsal SMKN 1 Legonkulon, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 6.907.

Tabel 2. Data Deskriptif Statistik

| | Pretest Block Practise | Posttest Block Practise | Pretest Random Practise | Posttest Random Practise |
|---------|------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| N Valid | 12 | 12 | 12 | 12 |

| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
|----------------|--------------------|----------|--------------------|---------|
| Mean | 34.2375 | 55.4342 | 34.4450 | 48.5267 |
| Median | 35.8250 | 54.7700 | 35.9200 | 50.0000 |
| Mode | 20.00 ^a | 40.00 | 22.22 ^a | 50.00 |
| Std. Deviation | 8.17006 | 12.33982 | 7.82472 | 5.06355 |
| Minimum | 20.00 | 40.00 | 22.22 | 40.00 |
| Maximum | 45.00 | 77.27 | 44.44 | 55.00 |
| Sum | 410.85 | 665.21 | 413.34 | 582.32 |

Tabel 2. Uji Paired Sample t-test Keterampilan Dasar Futsal

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|-------|-----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair Pretest Block 1 Practice - Posttest Block Practice | 2.11967E1 | -7.90538 | 2.28209 | 26.21951 | 16.17383 | 9.288 | -11 | .000 |
| Pair Pretest Random 2 Practice - Posttest Random Practice | 1.40817E1 | -4.97751 | 1.43688 | 17.24423 | 10.91911 | 9.800 | -11 | .000 |

Tabel 2. Uji Independent Sample t-test Keterampilan Dasar Futsal

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Posttest Block Practice-random practice | 6.946 | .015 | 1.794 | 22 | .087 | 6.90750 | 3.85044 | 1.07782 | 14.89282 |
| Equal variances assumed | | | 1.794 | 14.602 | .094 | 6.90750 | 3.85044 | 1.31903 | 15.13403 |
| Equal variances not assumed | | | | | | | | | |

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh dari latihan *block practice* terhadap keterampilan dasar futsal

tim futsal SMKN 1 Legonkulon, dengan t hitung $9.288 > t$ tabel 2.20 dan sig. $0.000 < 0.05$, dengan peningkatan *persentase* sebesar 61.91% .

2. Ada pengaruh dari latihan *random practice* terhadap keterampilan dasar futsal tim futsal SMKN 1 Legonkulon, dengan t hitung $9.800 > t$ tabel 2.20 dan sig. $0.000 < 0.05$, dengan peningkatan *persentase* sebesar 40.88% .
3. Latihan *block practice* lebih baik daripada *random practice* terhadap keterampilan dasar futsal tim futsal SMKN 1 Legonkulon, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 6.907 .

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet dan pelatih mengetahui bahwa latihan *block practice* dan latihan *random practice* mampu meningkatkan keterampilan dasar futsal tim futsal SMKN 1 Legonkulon, maka latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan.

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada siswa anggota tim futsal SMKN 1 Legonkulon.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes keterampilan dasar futsal, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa anggota tim futsal SMKN 1 Legonkulon agar terus berusaha meningkatkan keterampilan dasar futsal, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain futsal dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih tim futsal SMKN 1 Legonkulon, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan *keterampilan dasar futsal*.
3. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dasar futsal.

Dalam artikel ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono, Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK olahaga, Vol.11, No. 2, Mei 2009: 144-156.
- Anas Sudijono (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Edward, W. H. (2011). *Motor Learning And Control: From Theory to Practice*. USA: Wadsworth.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- . (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

- Kartono Pramadhan (2017) yang berjudul “Pengaruh Metode Random Practice Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. Skripsi STKIP Pasundan Cimahi.
- Muhammad Thariq Aziz. (2013). *Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunung Kidul. Skripsi.* Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhamad Fadly Sonjaya (2015). “Pengaruh Metode Latihan *Block Practice* Dan *Random Practice* Terhadap Keberhasilan *Medium Shoot*. *Skripsi.* Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rizal, M. S. (2013). *Pengaruh Latihan (Drill) dan Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Cabor Futsal di Sdn Bojong Indah Bandung.* (Skripsi). FPOK, UPI, Bandung.
- RONI, R., HARIS, I. N., & RISYANTO, A. (2018). Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) pada Pemain Sepakbola Mahardhika FC. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 218–226.
- Sugiyono. (2012). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.