

**PENGARUH METODE PELATIHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL MADRASAH
ALYIAH NEGERI KARANGASEM**

Singgih Pamuji^{1*}, I Ketut Yoda², I Ketut Semarayasa³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*e-mail: Singgihpamuji24@gmail.com

Abstract: This study was aimed at analyzing the effect of the massed practice and distributed practice methods on shooting accuracy in terms of foot-eye coordination of male students in futsal extracurricular at Madrasah Aliyah Negeri Karangasem. This was a quasi-experimental study with a treatment by level design with two categories 2x2. The population of this study was 38 people. The subject was 36 people who were determined by the categories of high and low accuracy. The data was analyzed by using 2-way ANOVA at a significance level of 0.05. The results showed: (1) there was a significant difference on the ability of students' shooting accuracy who received the distributed practice method who were better than the massed practice method with a mean difference of 1,222; (2) there was an interaction between training methods and foot-eye coordination on shooting accuracy with sig. (0.000) < (0.05); (3) there was a significant difference on students' shooting accuracy result who got the massed practice method was better on students who had high eye-foot coordination with a mean difference 2,112; (4) there was a significant difference on students' shooting accuracy result who got the distributed practice method was better on students who had low eye-foot coordination with a mean difference -4,556. Based on these findings, it can be concluded that the shooting accuracy on participants who received distributed practice was better, there was an interaction between training methods and foot-eye coordination on shooting accuracy, the results of shooting accuracy who received massed practice training were better on students who had high foot-eye coordination and the results of shooting accuracy who received distributed practice were better on students who had low foot-eye coordination.

Keywords: Massed Practice, Distributed Practice, Eye-Foot Coordination, And Shooting Accuracy.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode pelatihan massed practice dan distributed practice terhadap ketepatan shooting ditinjau dari koordinasi mata kaki pada peserta ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri Karangasem. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan treatment by level dengan dua kategori 2x2. penelitian ini menggunakan populasi dengan jumlah 38 orang. subjek berjumlah 36 orang ditentukan dengan kategori ketepatan tinggi dan rendah. Teknik analisis data menggunakan anava 2 jalur pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat perbedaan ketepatan shooting yang signifikan pada peserta yang mendapatkan metode pelatihan distributed practice lebih baik dengan mean difference 1,222. (2) terdapat interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan shooting dengan sig. (0,000) < (0,05). (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan hasil ketepatan shooting yang mendapatkan metode pelatihan massed practice lebih baik pada peserta yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dengan mean difference 2,112. (4) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan hasil ketepatan shooting yang mendapatkan metode pelatihan distributed practice lebih baik pada peserta yang memiliki koordinasi mata kaki rendah dengan mean difference -4,556. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan, bahwa

ketepatan shooting pada peserta yang mendapatkan pelatihan *distributed practice* lebih baik, terdapat interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan shooting, hasil ketepatan shooting yang mendapatkan pelatihan *massed practice* lebih baik pada peserta yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi, dan hasil ketepatan shooting yang mendapatkan pelatihan *distributed practice* lebih baik pada peserta yang memiliki koordinasi mata kaki rendah.

Kata Kunci : Massed Practice, Distributed Practice, Koordinasi Mata Kaki, Dan Ketepatan Shooting

Copyright (c) 2023 The Authors. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu 2 x 20 menit yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relative lebih kecil dari permainan sepakbola. Permainan futsal yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Irawan (2009:22), teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti menerima bola (*receiving*), menendang bola ke gawang (*shooting*), mengumpan (*passing*), mengumpan bola dilambungkan (*ciping*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*).

Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan shooting yang bagus. Seperti contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* yang baik, shooting yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Andri Irawan (2009: 33) menyatakan bahwa menendang bola merupakan keterampilan yang paling penting dan mendasar yang harus dikuasai. Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola. Menendang bola berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim

merupakan salah satu jalan vital untuk menjalin kerjasama dalam upaya menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol.

Shooting dalam futsal merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan senjata paling ampuh untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Pentingnya Teknik dasar shooting dalam futsal, maka perlu upaya peningkatkan akurasi tendangan shooting guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswa. Bagi siswa melakukan shooting dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa sering kali dalam melakukan shooting tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan pada saat shooting bola melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi shooting dalam mengalirkan bola ke teman dan kurangnya ketepatan tendangan shooting kearah sasaran gawang dan kekuatan otot kaki pemain. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik shooting yang benar dibutuhkan pelatihan yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan pelatihan ketepatan shooting dalam permainan futsal perlu diterapkan pelatihan yang tepat agar diperoleh kemampuan ketepatan shooting yang baik.

Pemilihan dan penerapan metode dalam latihan ketepatan *shooting* untuk siswa ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Karangasem, agar metode yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan siswa dalam penguasaan ketepatan shooting futsal, maka pada penelitian ini akan menerapkan metode dalam proses latihan ketepatan shooting futsal yakni metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice*. Metode latihan (Muhajirin, Muhammad dan Purwanto, 2019:106) mengemukakan bahwa “latihan dengan metode *massed practice* dan metode *distributed practice* yang sering disebut dengan latihan terus menerus dan metode latihan yang diselingi waktu istirahat. Dalam perkembangannya metode latihan tersebut sering diterapkan ke cabang olahraga tertentu. Dalam cabang futsal, untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *shooting* bermain futsal bisa menggunakan metode latihan yang telah dimodifikasi demi pengembangan keterampilan futsal.

Menurut (Lengkana, 2016:35) latihan padat (*Massed Practice*) dicirikan dengan tidak adanya waktu istirahat diantara ulangan sehingga mengurangi waktu istirahat diantara latihan atau ulangan, misalnya tugas latihan adalah lari 30 menit, tugas itu akan diselesaikan tanpa istirahat. Menurut (Eka, 2013: 239) latihan *massed practice* (praktik padat) atlet mempraktikkan gerakan terus-menerus tanpa istirahat sampai waktu habis. *Massed practice* merupakan sesi latihan di mana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar dari pada jumlah istirahat di antara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan dalam berbagai tugas. Menurut (Hartanto, dkk 2017:36) metode *distributed practice* adalah pengaturan giliran praktik kemampuan motorik yang dilaksanakan dengan diselingi waktu istirahat diantara waktu latihan. Menurut (Asri, Soegiyanto, dan Mukarromah 2017:182) metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik. *Distributed practice* adalah disela-sela latihan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai. Kedua metode latihan tersebut akan diterapkan dalam peningkatan keterampilan shooting dalam bermain futsal.

Agar metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bermain futsal. Untuk dapat melakukan keterampilan bermain futsal dengan baik dan benar, maka diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang baik. Kemampuan fisik berhubungan dengan koordinasi mata kaki yang mempengaruhi penampilan pemain baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan. Menurut (Ismaryati, Sarwono dan Muhyi , 2018:53) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja. Menurut (Sulistiyono, 2017:100) koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai pola gerakan dari beberapa organ tubuh menjadi sebuah gerakan tunggal. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan pemain untuk mengintegrasikan mata (penglihatan) dengan gerakan kaki secara efektif.

Dengan demikian dapat dikatakan koordinasi mata kaki yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi pemain dalam latihan keterampilan bermain futsal. Perbedaan koordinasi mata kaki dapat dibedakan menjadi dua yaitu koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah. Perbedaan koordinasi mata kaki yang ada pada diri pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam keterampilan teknik shooting. Perbedaan pemain dalam hal koordinasi mata kaki akan menjadi pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan metode latihan yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Bersumber dari pernyataan di atas mengenai pentingnya pelatihan *shooting* bagi pemain futsal, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *shooting*. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Secara lebih khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara peserta yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting*, apakah terdapat interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan ketepatan *shooting*, apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari koordinasi mata kaki kategori tinggi, Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari koordinasi mata kaki kategori rendah.

METODE

Penelitian ini termasuk quasi experiment, Desain yang digunakan dalam penelitian ini factorial 2 x 2 dengan desain “*treatment by level*”. Dalam penelitian variabel bebas adalah metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice*. Variabel terikatnya adalah ketepatan shooting, sedangkan koordinasi mata kaki sebagai variabel moderator, dimana sistem pengukurannya adalah 2 kali pengukuran, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek

diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Subjek dari peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN Karangasem, jumlah subjek yaitu 36 orang siswa, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* dengan penentuan jumlah sampel menggunakan tabel *Isaac* dan *micahel* dengan taraf kesalahan 5% (sugiyono, 2010:128). Dari sejumlah 38 siswa tersebut, kemudian dilakukan tes dan pengukuran koordinasi mata kaki diperoleh dengan *Soccer Wall Voley Test*, data hasil koordinasi mata kaki tersebut digunakan untuk mengelompokkan yaitu sampel yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dan sampel yang memiliki koordinasi mata kaki rendah. Selanjutnya dirangking, dari hasil rangking tersebut dibagi atas tiga kelompok yaitu tingkat koordinasi mata kaki tinggi, sedang dan rendah. 2 pemain yang memiliki tingkat koordinasi mata kaki sedang tidak diikutsertakan, sehingga besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 36 pemain yang terdiri dari 18 pemain yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dan 18 pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah. Selanjutnya 18 pemain yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dan yang memiliki koordinasi mata kaki rendah masing–masing dibagi menjadi dua kelompok dengan cara teknik *ordinal pairing*, yaitu 9 pemain mendapatkan metode *massed practice* dan 9 pemain sebagai kelompok yang mendapatkan metode *distributed practice*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dalam mengukur tingkat koordinasi mata kaki yaitu tes *Soccer Wall Voley Test* dengan validitas 0,860 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,872. Serta instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dalam mengukur tingkat ketepatan *shooting* yaitu menendang bola kearah gawang yang memiliki validitas 0,90 dan koefisien reliabilitas untuk shooting menggunakan punggung kaki sebesar 0,91. Oleh karena nilai validitas dan realibilitas instrument tersebut lebih besar dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrument ini adalah reliabel.

Kemudian Sebelum pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji persyaratan. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil peneliti bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data. Keputusan

untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menganalisis data dengan menggunakan statistika parametrik digunakan bantuan komputer program SPSS statistik 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas data tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis Two Way Anova dengan menggunakan *Test of Between Subject Effects*. Adapun data hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Anava Dua Jalur Tentang A Dan A*B Terhadap Hasil Ketepatan Shooting

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable:Ketepatan_Shooting					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	124.556 ^a	3	41.519	17.180	.000
Intercept	920.111	1	920.111	380.736	.000
Metode	13.444	1	13.444	5.563	.025
Koordinasi	11.111	1	11.111	4.598	.040
Metode * Koordinasi	100.000	1	100.000	41.379	.000
Error	77.333	32	2.417		
Total	1122.000	36			
Corrected Total	201.889	35			

a. R Squared = ,617 (Adjusted R Squared = ,581)

Hasil uji anava dua jalur pada hipotesis pertama dilihat pada tabel diatas menjelaskan nilai signifikansi metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* adalah 0,025 dimana nilai sig (0,025) < α (0,05). Maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan shooting futsal. Karena terdapat perbedaan pengaruh antara metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* maka dilakukan uji lanjut atau uji pembandingan Uji Tukey HSD untuk mengetahui

kelompok mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap ketepatan *shooting*. Jadi, dari hasil uji *tukey* ketepatan servis kelompok *distributed practice* mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* dari pada kelompok *massed practice* dengan mean difference 1,222.

Hasil uji anava dua jalur pada hipotesis kedua dilihat pada table *Test of Between Subject Effects* diatas menjelaskan nilai signifikansi (sig) interaksi antara metode *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari Koordinasi mata kaki adalah 0,000. Nilai sig tersebut kurang dari nilai α (0,05) sehingga hipotesis ke dua diterima yang menandakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap ketepatan *shooting* ditinjau dari Koordinasi mata kaki.

Tabel 2. Rata-Rata Hasil Ketepatan Shooting Ditinjau dari Koordinasi Mata Kaki

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
koordinasi tinggi*messed	koordinasi tinggi*distributed	2.11	.733	.034	.13	4.10
	koordinasi rendah*messed	2.22	.733	.023	.24	4.21
	koordinasi rendah*distributed	-2.33	.733	.016	-4.32	-.35
koordinasi rendah*messed	koordinasi tinggi*messed	-2.22	.733	.023	-4.21	-.24
	koordinasi tinggi*distributed	-.11	.733	.999	-2.10	1.87
	koordinasi rendah*distributed	-4.56	.733	.000	-6.54	-2.57

Hasil uji *tukey* menunjukkan nilai ketepatan *shooting* kelompok *massed practice* yang memiliki Koordinasi mata kaki tinggi mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* dari pada kelompok *distributed practice* yang memiliki Koordinasi mata kaki tinggi dengan mean difference 2,112.

Hasil uji *tukey* menunjukkan nilai ketepatan *shooting* kelompok *distributed practice* yang yang memiliki Koordinasi mata kaki rendah mempunyai pengaruh

yang lebih baik terhadap ketepatan shooting dari pada kelompok *massed practice* memiliki Koordinasi mata kaki rendah dengan mean difference 4,556.

Pembahasan

1. Hasil Kemampuan Ketepatan *Shooting* Peserta Didik yang Mengikuti Metode Pelatihan *Distributed Practice* Lebih Baik daripada Peserta Didik yang Mengikuti Metode Pelatihan *Massed Practice*.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, secara keseluruhan dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil ketepatan *shooting* antara peserta didik yang berlatih dengan metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice*. Hasil ketepatan *shooting* peserta didik yang berlatih menggunakan metode pelatihan *distributed practice* lebih baik daripada peserta didik yang berlatih dengan metode pelatihan *massed practice* (5.667 dibandingkan 4.444) dengan *mean difference* sebesar 1.222. Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian serupa pada pelatihan keterampilan bermain sepak bola yang dilakukan oleh (Suteja, 2009:88-89) menemukan bahwa dalam perbandingan rata-rata peningkatan keterampilan bermain sepak bola yang dihasilkan metode pelatihan *distributed practice* lebih tinggi 21,15 dari *massed practice*. Hasil tersebut juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setyagraha 2010) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Lay Up Shot* Bolabasket” mengungkapkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan *lay up shot* bolabasket. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 4.58 > F_{tabel} = 4.08$. Sejalan dengan hal itu, (Kamal 2022) melalui penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* dan *Massed Practice* Terhadap Keterampilan Pukulan *Backhand Smash* pada Permainan Tenis Meja” menemukan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *distributed practice* memberikan pengaruh yang lebih baik dari metode *massed practice* terhadap hasil keterampilan pukulan *backhand smash*, dimana diperoleh nilai $p = 0.015$ ($P < 0.05$).

Terlihat pada kenyataan latihan-latihan bermain futsal dengan *distributed practice* yaitu latihan ketepatan *shooting* futsal yang dilakukan secara berulang-

ulang, dimana antar ulangan diselingi waktu istirahat yang cukup. Latihan ketepatan *shooting* dengan *distributed practice* memberikan waktu istirahat yang cukup sehingga akan memungkinkan peserta didik untuk dapat melakukan gerakan dengan teknik sempurna. Perbaikan terhadap pola gerakan yang dilakukan akan mudah dilakukan. Berbeda halnya dengan metode pelatihan *massed practice* yang diterapkan selama penelitian, kegiatan pelatihan dengan tidak adanya istirahat disela-sela percobaan dalam kondisi padat cenderung mengurangi pola gerakan jika dibandingkan dengan yang waktu istirahatnya lebih banyak. Latihan ini akan menyebabkan kelelahan sehingga berpengaruh terhadap kesempurnaan gerakan yang dilakukan, selain itu pengontrolan dan perbaikan terhadap teknik gerakan sulit dilakukan, sebab tidak ada waktu istirahat.

Berdasarkan perbandingan kedua metode latihan tersebut, maka metode pelatihan *distributed practice* memang lebih baik dalam proses latihan karena lebih memberikan kesempatan peserta didik untuk dapat melakukan gerakan dengan teknik sempurna dan lebih memberikan peluang kepada peserta didik untuk mengoptimalkan hasil belatihnnya.

2. Interaksi antara Metode Pelatihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Ketepatan *Shooting*

Berdasarkan hasil analisis, terdapat pengaruh interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil ketepatan *shooting*. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa penerapan metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* dipengaruhi oleh koordinasi mata kaki dalam meningkatkan hasil ketepatan *shooting* peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data dimana taraf signifikansi sebesar 0,000. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pradana, 2021) judul penelitian “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata kaki terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Peserta didik PSB Bonansa UNS Solo: Studi Eksperimen Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice*” menyatakan bahwa adanya pengaruh interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan bermain sepak bola, berdasarkan nilai $F_{hitung}=11.947 > F_{tabel}= 4.22$ pada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut juga

serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggiansyah, 2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice*, *Distributed Practice* dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun SSB Gama Yogyakarta Tahun 2018” menyatakan bahwa adanya interaksi antara metode latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola, berdasarkan nilai $F_{hitung}=4,43 > F_{tabel}= 4,11$ pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad dan Purwanto, 2019) dengan judul penelitian “Pengaruh *Latihan Massed* dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) dalam Permainan Sepakbola” menemukan adanya interaksi yang signifikan antara latihan *massed* dan *distributed* dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling*, dimana yang lebih berinteraksi yaitu latihan *distributed* dengan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling*, dimana $F_{hitung} = 5,507$, sedangkan nilai signifikan p sebesar 0,032. Karena nilai p sebesar $0,032 < 0,05$.

Berdasarkan penemuan ini maka dalam rangka mendapatkan kualitas proses pelatihan dan hasil berlatih yang optimal, diharapkan kepada pelatih untuk memahami pola interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata kaki serta pengaruhnya terhadap ketepatan *shooting*. Dengan mengetahui hal tersebut maka untuk meningkatkan hasil ketepatan *shooting* secara optimal hendaknya pelatih melakukan pemilihan dan penggunaan metode pelatihan yang berbeda serta menyesuaikan metode pelatihan dengan materi latihan. Selain itu pelatih juga harus mencari tahu tingkat koordinasi mata kaki atlet, karena dengan mengetahui tingkat koordinasi mata kaki maka keefektifan penggunaan metode pelatihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada permainan futsal dipengaruhi oleh klasifikasi koordinasi mata kaki yang dimiliki atlet.

3. Pada Peserta Didik dengan Koordinasi Mata Kaki Katagori Tinggi, Hasil Ketepatan *Shooting* yang Mengikuti Metode Pelatihan *Massed Practice* Lebih Baik daripada yang Mengikuti Metode Pelatihan *Distributed Practice*.

Hasil uji hipotesis ketiga berhasil terima H_a , yang berarti untuk peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi, hasil ketepatan *shooting*

peserta didik yang berlatih dengan metode pelatihan *massed practice* lebih baik daripada peserta didik yang berlatih dengan metode pelatihan *distributed practice*. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa penerapan metode pelatihan *massed practice* pada peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi memberikan peran yang baik dalam proses pelatihan dengan hasil uji yang diperoleh, peserta didik yang berlatih menggunakan metode pelatihan *massed practice* dengan koordinasi mata kaki tinggi memiliki skor rata-rata 5.556, sedangkan peserta didik yang berlatih menggunakan metode pelatihan *Distributed Practice* dengan koordinasi mata kaki tinggi memiliki skor rata-rata 3.444, serta *mean difference* sebesar 2.112.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pradana 2021) melalui penelitiannya yang berjudul ‘Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata kaki terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa PSB Bonansa UNS Solo: Studi Eksperimen Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice*’ menemukan bahwa pada atlet yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dengan metode *distributed practice*, memiliki peningkatan keterampilan sepakbola sebesar 197,813. atlet yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dengan metode *massed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 199,525. Jadi peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi lebih sesuai menggunakan metode *massed practice*.

Membuat pelatihan yang aktif dan efektif sesungguhnya bukan sesuatu yang mudah, setiap metode pelatihan memiliki arah yang sama yaitu mencapai tujuan pelatihan dengan hasil yang baik. Tercapainya tujuan pelatihan dengan hasil yang baik apabila pelatih dan atlet saling bekerja sama dan mendapatkan proses latihan yang berkualitas dan bermakna.

4. Pada Peserta Didik dengan Koordinasi Mata Kaki Katagori Rendah, Hasil Ketepatan *Shooting* yang Mengikuti Metode Pelatihan *Distributed Practice* Lebih Baik daripada yang Mengikuti Metode Pelatihan *Massed Practice*.

Hasil uji hipotesis keempat berhasil terima H_a , yang berarti untuk peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah, hasil ketepatan *shooting* peserta didik yang berlatih menggunakan metode pelatihan *distributed practice*

lebih baik daripada peserta didik yang berlatih dengan metode pelatihan *massed practice*.

Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa penerapan metode pelatihan *distributed practice* pada peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah memberikan peran yang baik dalam proses pelatihan dengan hasil uji yang diperoleh, peserta didik yang berlatih menggunakan metode pelatihan *massed practice* dengan koordinasi mata kaki rendah memiliki skor rata-rata 3.333, sedangkan peserta didik yang berlatih menggunakan metode pelatihan *distributed practice* dengan koordinasi mata kaki rendah memiliki skor rata-rata 7.889, serta *mean difference* sebesar -4.556. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggiansyah, 2019:8) dengan judul penelitian “Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice*, *Distributed Practice* dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun SSB Gama Yogyakarta Tahun 2018” menemukan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah lebih sesuai diberi metode latihan *distributed practice*. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suteja, 2009) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola (Studi Eksperimen Perbedaan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Pada Sekolah Sepak Bola Angkatan Muda Tridadi Sleman)” menemukan bahwa peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah dengan metode *distributed practice* memiliki keterampilan bermain sepakbola sebesar 215.40 sedangkan peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah dengan metode *massed practice* memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 172.40. Jadi peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah lebih sesuai menggunakan metode *distributed practice*. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2022:109) dengan judul penelitian “Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola” menemukan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah mendapatkan latihan *shuttle run*, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 1.562. Siswa yang memiliki

koordinasi mata kaki rendah mendapatkan latihan *dodging run*, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 1.332.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa penerapan metode pelatihan *massed practice* pada peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah membuat peserta didik menjadi mudah menyerah dan memiliki rasa kurang percaya diri dalam proses pelatihan, karena pelatihan dengan *massed practice* membutuhkan tenaga dan konsentrasi yang lebih besar, dengan tanpa adanya istirahat disetiap setnya maka keaktifan peserta didik sangat dituntut sehingga bagi peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah kesulitan untuk mengikuti proses pelatihan.

Berbeda halnya dengan metode pelatihan *distributed practice* yang disetiap setnya terdapat waktu istirahat, dengan adanya waktu istirahat disetiap latihannya, maka pelatih sebagai sumber dan pusat informasi lebih mudah memberikan evaluasi terhadap latihan keterampilan sebelumnya. Tujuan pelatihan dapat tercapai apabila mampu mendemonstrasikan keterampilan secara tepat sehingga dapat ditiru oleh peserta didik. metode pelatihan *distributed practice* ini cocok diberikan kepada peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah karena peserta didik seperti ini lebih cenderung bisa menerima apa yang diberikan oleh pelatih dan selalu mengharapkan pembimbingan oleh pelatih sehingga metode pelatihan *distributed practice* benar-benar mampu memfasilitasi kebutuhan peserta didik yang memiliki koordinasi mata kaki rendah.

SIMPULAN

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan hasil ketepatan *shooting* pada peserta yang mendapatkan pelatihan *distributed practice* lebih baik dari pelatihan *massed practice*. Terdapat interaksi antara metode pelatihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting*. Hasil uji *tukey* menunjukkan nilai ketepatan *shooting* kelompok *massed practice* yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan *shooting* dari pada kelompok *distributed practice* yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi. Ketepatan *shooting* kelompok *distributed practice* yang yang memiliki koordinasi mata kaki rendah mempunyai pengaruh yang lebih

baik terhadap ketepatan *shooting* dari pada kelompok *massed practice* memiliki koordinasi mata kaki rendah.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya Pradana, Alvan. 2021. “*Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata kaki terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa PSB Bonansa UNS Solo : Studi Eksperimen Metode Massed Practice dan Distributed Practice*”. Tesis. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Anggiansyah, Johan. 2019. “*Pengaruh Metode Latihan Massed Practice, Distributed Practice Dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun Ssb Gama Yogyakarta Tahun 2018*”. E-jurnal UNY
- Asri, Novri, Soegiyanto, dan Siti Baitul Mukarromah. 2017. “Journal of Physical Education Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja Abstrak”. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 6, No. 2. e-ISSN 2502-4477
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Eka, Gede Budi Darmawan. 2013. “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Gerak (Motor Ability) Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Jump Shoot).” *Jurnal Sains Dan Teknologi*. Vol. 2, No. 2. ISSN: 2303-3142
- Fenanlampir, Albertus. 2020. “*Ilmu Kepealatihan Olahraga*”. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Foss, M.L. & Keteyian, S.J. 1998. *Physiological Basic For Exercise and Sport*. Dubuque: McGraw-Hill Companis.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hariadi, Nopi. 2016.”Analisis Gerakan Tendangan Ap Chagi pada Taekwondo Junior Putra Kabupaten Lombok Timur”. *Journal Of Physical Education Health and Sport*, Vol 03 No.2, ISSN 2354-8231.

- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hartanto, Dwi, Ramdani Amrullah, Abdillah, Putra Sastaman, dan Agusniwati. 2017. "Perbedaan Pengaruh Latihan Massed Practice, Distributed Practice, dan Koordinasi Matakaki Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Sepakbola" *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol.6, No.1, Juni 2017
- Hidayat, Iman. 2003. *Buku Ajar Biomekanika*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: PT Pena Pundi Aksara.
- Ismaryati, Sarwono, dan Muhammad Muhyi. 2018. "Tes Dan Pengukuran Olahraga" .surakarta: UNS Press. ISBN 978-602-397-235-7.
- Kellis, E. dan Katis A. 2007." Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick". *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 154-165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3786235/>
- Kusmayadi, R. Musthafa. 2012. *Perbandingan tendangan menggunakan punggung kaki dan menggunakan ujung kaki terhadap ketepatan hasil shooting pada olahraga futsal*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lengkana, Anggi Setia. 2016."Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik".Online e-Book. [https://www.google.co.id/books/edition/Didaktik metodik pembelajaran DMP aktivi/mhbmDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0&kptab=overview](https://www.google.co.id/books/edition/Didaktik_metodik_pembelajaran_DMP_aktivi/mhbmDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0&kptab=overview) Diunduh pada 10 November 2021.
- Muhajirin, Muhammad dan Sugeng Purwanto. 2019. Pengaruh Latihan Massed Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Mandala*, Vol. 4. No. 4. Juni 2019, e-ISSN: 2656-6745.
- Sulistiyono. 2017. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press. ISBN: 978-602-6338-85-3

- Suteja. 2009. *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata- Kaki Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Swadesi, I Ketut, dkk. 2017. "Kombinasi Intensitas Sirkuit Dengan Rasio Interval Terhadap Kondisi Fisik". *seminar nasional riset inovatif*. ISBN:978-602-6428-11-0.
- Syaifudin, Rahmat, Setya Rahayu, dan Taufik Hidayah. 2016. "Pengaruh Metode Pembelajaran Eksplorasi dan Kelincahan Siswa Terhadap Hasil Belajar Permainan Sepakbola." *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 5, No. 2, e-ISSN: 2502-4477.
- Widodo, Antoni & Iska Noviardila. 2021. Hubungan Koordinasi Mata kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*. Vol. 4, No. 1. ISSN: 2655-1357