

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN GLOBAL DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

Endie Riyoko¹, Rury Rizhardi²
Universitas PGRI Palembang^{1,2}
endieriyoko@univpgri-palembang.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas metode latihan global dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada perkuliahan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-experiment* dengan jenis *the one group pretest-posttest design* yang bertujuan melihat peningkatan Keterampilan Bermain Sepakbola matakuliah Permainan Sepakbola setelah diberikan bentuk metode latihan Global dan melihat mutu hasil belajar mata kuliah tersebut sebelum dan sesudah diberi bentuk metode latihan Global. Subjek penelitian adalah 30 orang mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Permainan Sepakbola, subjek penelitian ditetapkan dengan pertimbangan kelas yang memiliki masalah Keterampilan Bermain Sepakbola. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes Keterampilan Bermain Sepakbola. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji perbedaan dua rata-rata sampel yang saling berhubungan (*paired sample t-test*) dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 21.0. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} (11.57) > t_{tabel} (1,70)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan global efektif dalam meningkatkan kemampuan bermain sepakbola

Keywords : Metode Global, Keterampilan Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of global exercise methods in improving soccer skills in soccer lectures. The research method used is pre-experimental research with the type of the one group pretest-posttest design which aims to see an increase in Football Playing Skills in the Football Game subject after being given the form of the Global training method and seeing the quality of learning outcomes of these subjects before and after being given the Global training method. . The research subjects were 30 students who took the Football Game course, the research subjects were determined with the consideration of the class that had Football Playing Skills problems. Data collection techniques using a football playing skills test. The data obtained were analyzed using a paired sample t-test with the help of the Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 21.0 program. The results showed that $t_{count} (11.57) > t_{table} (1.70)$. This means that the research hypothesis can be accepted. Thus it can be concluded that the global training method is effective in increasing the ability to play football

Keywords: Global Methods, Football Skills

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan bahkan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Fajar, 2017). Pada dasarnya manusia akan selalu berkeinginan untuk memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani karena manusia merupakan makhluk individu yang tidak terlepas dari jasmani dan rohani. Sama halnya dengan kata olahraga, merupakan kata Indonesia asli, yang memiliki arti olah yaitu mengolah sedangkan raga adalah jasmani, menjadi satu kesatuan yang tak terpisahkan. Untuk mewujudkan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan dengan berbagai cara, tetapi yang paling efektif adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan berkesinambungan dan disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia (Riyoko, 2019).

Sampai sekarang sepakbola selalu mendapat perhatian yang cukup besar serta banyaknya masyarakat yang gemar bermain sepak bola. Bahkan sepak bola juga masuk dalam ruang lingkup pendidikan dimana menjadi salah satu materi yang diajarkan di sekolah dan di perguruan tinggi salah satunya pada program studi pendidikan jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang. Matakuliah permainan sepakbola adalah mata kuliah praktikum program studi pendidikan jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang disemester I dengan beban kredit sebanyak dua sistem kredit semester (SKS).berdasarkan wawancara nonformal kepada mahasiswa program studi pendidikan olahraga yang pernah mengikuti matakuliah ini , mata kuliah ini termasuk kategori matakuliah yang sulit dikuasai, karena didominasi dengan gerakan-gerakan dinamis yang membutuhkan persepsi gerak yang baik.

Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan dosen pengampu matakuliah tersebut, yang mana dari hasil wawancara tersebut diterangkan bahwa masih ada mahasiswa yang belum menguasai mata kuliah permainan sepakbola tersebut. Proses perkuliahan yang dilakukan selama ini pada perkuliahan permainan sepakbola baru menggunakan komando, dan tanya jawab. Metode komando masih menjadi pilihan dalam penyampaian materi, sehingga mahasiswa cenderung bosan, dan kurang bersemangat untuk perkuliahan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti Dalam penelitian ini peneliti menduga bahwa perkuliahan menggunakan metode global merupakan metode yang efektif dalam menunjang kemampuan teknik dasar bermain sepakbola. Merujuk dari hasil penelitian relevan yang berjudul Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Padang Junior dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan global lebih efektif meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dibandingkan dengan metode latihan elementer. (Jaya , 2015).

Metode rangkaian bermain (Global) lebih efektif daripada metode rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan sepakbola (Yulifri & Asmi, 2019). Metode global terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi ground stroke forehand pada permainan tenis (Palmizal, 2011). Metode Global juga memberikan kontribusi yang efektif pada tingkat intelegensi yang tinggi, hal ini dibuktikan pada penelitian yang berjudul Pengaruh Metode latihan dan intelegensi terhadap keterampilan bermain sepak bola siswa SSB ASCO Padang Sarai Kota Padang (Igoresky & Chaeroni, 2018). Latihan Kolaboratif juga memberikan peningkatan keterampilan bermain sepakbola siswa (Rizhardi, 2020). Permainan sepakbola

juga memberikan kebugaran jasmani sehingga relevan dengan penelitian yang penulis lakukan (Riyoko, 2019).

Penelitian yang relevan selanjutnya tentang pengembangan model latihan sepakbola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain dimana hasil penelitian tersebut dinilai baik dan efektif untuk anak usia 10-12 tahun (Nasution & Suharjana, 2015). Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan peneliti menunjukkan bahwa metode global memberikan efektifitas yang baik terhadap beberapa cabang olahraga tetapi metode ini belum diterapkan kepada proses perkuliahan yang dilakukan pada mahasiswa.

KAJIAN TEORI

Olah raga sepak bola merupakan olah raga yang populer di dunia, begitu pula di Indonesia, olah raga ini bisa dibilang adalah primadonanya olah raga Indonesia. Dari sekian banyak cabang, olahraga, sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakatnya. Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia (Usman, 2018). Minat dalam olah raga ini bukan hanya dalam memainkannya, tetapi menonton pertandingan sepak bola juga memberikan kesenangan tersendiri untuk masyarakat, sehingga tak sedikit orang yang gemar menonton pertandingan sepak bola. Sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 11 orang (Mielke, 2015). Pendapat lain mengatakan sepakbola merupakan permainan yang dilakukan selama 90 menit waktu normal, dan ditambah 30 menit waktu tambahan apabila skor masih imbang untuk kedua kesebelasan. Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan masing-masing regu ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang supaya tidak kemasukan bola dari lawan.

Teknik dalam sepakbola adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan (Koger, 2012). Untuk memulai dalam proses latihan sepakbola sebaiknya dimulai dengan mengajari pemain berbagai keterampilan teknik dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul didalam pertandingan yang sebenarnya. Kemampuan teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki siswa saat bermain sepakbola baik gerakan dengan bola atau tanpa bola (Rizhardi, 2020). Teknik dasar sepakbola terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi sepakbola adalah penguasaan teknik dasar bermain sepakbola (Sudrajat & Sutarji, 2014). Teknik tanpa bola mencakup teknik lari, melompat, takling, tempel dan teknik penjaga gawang. Kemudian teknik dengan bola mencakup menendang, menahan dan mengontrol bola, mengiring bola, melempar bola dan teknik penjaga gawang. Khusus dalam penelitian ini hanya melihat keterampilan *passing* (memberikan bola), *control* (menahan dan mengotrol bola), *dribbling* (mengiring bola), dan *shooting* (menembak bola kearah gawang).

Metode global atau global merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Metode global beranjak dari teori Gestalt. Teori ini mengatakan bahwa metode global merupakan prinsip yang paling penting dalam proses pembelajaran

motorik (Harsono, 2015). Metode global adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan latihan yang ingin disampaikan (Ashworth & Mosston, 2014). Senada dengan pendapat di atas yang dikemukakan oleh (Alnedral, 2015) mengatakan bahwa metode global berdasarkan teori gestalt yang menekankan bahwa global merupakan prinsip yang penting, global lebih dari jumlah bagian-bagian, sedangkan bagiannya mengandung arti dalam hubungannya dengan global. Metode apapun yang dipakai sebelum siswa mempelajari keterampilan baru, sebaiknya konsep bermain dari keterampilan tersebut diperhatikan dan didemonstrasikan terlebih dahulu agar siswa mendapatkan gambaran yang jelas tentang apa yang akan dilakukan nantinya. Keuntungan yang bisa diraih pada metode ini adalah anak dalam melakukan gerakan tidak terputus-putus karena gerakan dilakukan secara menyeluruh, kemudian waktu tidak banyak terbuang karena pembelajaran bisa secara global, sehingga anak mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan pengulangan-pengulangan (Palmizal, 2011).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, metode global merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode global, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara global tanpa memilah-milah bagian dari keterampilan yang dipelajari. Terutama dalam sepakbola, melatih menggunakan metode global ini adalah dengan menggabungkan berbagai teknik dasar yang terdapat dalam sepakbola tersebut secara utuh. Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, sangat jelas bahwa metode global pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila sering kali melakukan kesalahan. Hal ini tentu sangat cocok diterapkan terutama pada cabang olahraga sepakbola dimana gerakan-gerakan yang ada dalam sepakbola terutama dalam hal ini tentang teknik dasar sepakbola secara global merupakan gerakan-gerakan yang sederhana. Apalagi yang dilatih adalah pemain yang memiliki kemampuan yang pernah dilatih pada sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen dengan bentuk rancangan *the one group pre test - post test design*. Penelitian ini akan melihat apakah pemberian Metode latihan Global dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola mahasiswa pada perkuliahan Permainan Sepakbola secara signifikan, hal ini dilakukan dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test* keterampilan belajar mahasiswa setelah diberikan Metode latihan Global.

Untuk melihat deskripsi data hasil *pre test* dan *post test* digunakan teknik statistik yaitu dengan mencari skor dari mean (rata-rata), standar deviasi, range, skor minimum dan skor maksimum. Kemudian, untuk menguji signifikansi perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan mencatat, maka digunakan rumus uji t (*t-test*) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis data pre tes kelompok metode latihan global dengan jumlah sampel 30 diperoleh skor tertinggi 248.95, skor terendah 136.06, rata-rata (*mean*) 222.54, dan simpangan baku (SD) 22.61, sedangkan post tes pada kelompok Metode Latihan Global diperoleh diperoleh skor tertinggi 299.35, skor terendah 244.59, rata-rata (*mean*) 277.46.

Tabel 1
Hasil Tes Kelompok Metode Latihan Global

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>	<i>Varian</i>
<i>Pre test</i>	30	112.87	136.08	248.95	6676.2	222.539	22.61210	511.307
<i>Post test</i>	30	54.76	244.59	299.35	8323.82	277.460	13.40065	179.577
<i>Valid N</i> (<i>ListWise</i>)	30							

Dari hasil pengolahan data uji Normalitas dengan Uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh angka normalitas distribusi data seperti pada tabel berikut :

Table 2
Homogeneity Test

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre_test</i>	.206	30	.076*	.748	30	.064
<i>Post_test</i>	.122	30	.200*	.945	30	.125

Hasil uji normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnov dapat disimpulkan dengan membandingkan nilai angka probabilitas atau Asymp. Sig (2-tailed) dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5% dengan pengambilan keputusan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau 5% maka distribusi data adalah tidak normal. Dan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5% maka distribusi data adalah normal. Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa data pre test keterampilan bermain sepakbola metode global berdistribusi normal karena nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0,076 lebih besar dari 0,05. data pre test keterampilan bermain sepakbola metode global berdistribusi normal karna nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0,200 lebih besar dari 0,05 sehingga data tersebut berdistribusi normal. Data variabel pembiayaan masyarakat memiliki nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0,566 lebih besar dari 0,05 sehingga data variabel pembiayaan masyarakat berdistribusi normal

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal (*pre test*) kemampuan *heading* pada kelompok Metode Latihan Global, dengan jumlah sampel 15 orang, memiliki skor tertinggi 5, skor terendah 3, rata-rata (*mean*) 3.92, dan simpangan baku (SD) 0.76. Selanjutnya hasil tes akhir (*post test*)

kemampuan *heading* setelah 16 kali perlakuan diperoleh skor tertinggi 6, skor terendah 3, rata-rata (*mean*) 4.85, dan simpangan baku (SD) 0.86.

Tabel 3
Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	St. Dev	St. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair1 Pre_test – Post Test	54.92	26.00943	4.74865	45.20859	64.63275	11.566	29	.000

Berdasarkan table 3 dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (11.57) > t_{tabel} (1,70)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Metode Latihan Global efektif dalam meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.

PEMBAHASAN

Melihat masalah pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani yaitu rendahnya kemampuan teknik dasar sepakbola, maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola. Penguasaan teknik dasar yang baik dari setiap pemain mutlak sangat dibutuhkan, sehingga penguasaan bola dapat dikendalikan dan lebih dapat memaksimalkan bola dalam situasi-situasi apapun (Utama, Insantyo, & Syafrial, 2017). Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan metode global. Dari penggunaan latihan ini akan dilihat apakah ada peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola.

Sebelum eksperimen diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre test*) guna memperoleh data awal. sampel diberikan latihan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu (Senin, Rabu, dan Sabtu). Untuk mendapatkan data yang lebih akurat maka perlu kiranya dilakukan pengkajian tentang metodologi dan kajian teori yang mendukung terhadap suatu penelitian. Dengan menggunakan pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu serta dilakukan dalam suatu metode yang sistematis dengan langkah-langkah maupun prosedur yang benar, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Dari hasil analisis data menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan bermain sepakbola dengan menggunakan metode global. Metode global memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola dapat diterima kebenarannya. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi atlet terhadap suasana latihan yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga pengorganisasian alat gerak menjadi semakin baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang menggunakan metode global, memang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola, namun peningkatan yang diharapkan belum lagi maksimal. Training olahraga mempunyai tugas utama yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan yang

dimiliki para atlet baik dalam arti kemampuan fisik maupun mental (Syafuruddin, 2011). Berkaitan dengan hal tersebut latihan dengan menggunakan metode global bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan (Nasution & Suharjana, 2015). Dalam usaha meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola, metode global sangat cocok dilakukan. Dengan rangkaian gerakan teknik diajarkan selca global dan banyak pengulangan akan memberikan rangsangan terhadap pengorganisasian alat gerak akan maksimal. Apabila pengorganisasian alat gerak baik ini akan berdampak bagus terhadap pelaksanaan teknik dasar sepak bola seorang pemain. Dengan pengorganisasian alat gerak bagus ini akan menunjang terhadap pencapaian prestasi yang diinginkan.

Metode global merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggabungkan rangkaian gerakan teknik dasar yang dimana pemain harus mampu melaksanakan rangkaian suatu gerakan dalam teknik sepakbola. Metode global bertujuan untuk memberikan kesempatan para pemain untuk merasakan global rangkaian gerakan secara perorangan maupun secara kolektif, dan merasakan mengolah bola dalam berbagai situasi.

SIMPULAN

Metode latihan global efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola mahasiswa pada perkuliahan sepakbola program studi pendidikan jasmani Universitas PGRI Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2015). *Strategi Pembelajaran Dalam PJOK*. Padang: Andi Offset.
- Ashworth, S., & Mosston, M. (2014). *Teaching Physical Education*. Finland: Jyvaskyla.
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelegensi terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik dalam pendidikan Jasmani. *Jurnal Multilateral Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Igoresky, A., & Chaeroni, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Intelegensi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB ASCO Padang Sarai Kota Padang. *Jurnal Sport Sainatika*, 3(2), 537-547.
- Jaya, W. J. (2015). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 11-21.
- Koger, R. (2012). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. USA: The United States Copyright.
- Mielke, D. (2015). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nasution, I. E., & Suharjana. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2).
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan tenis. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1).

- Rizhardi, R. (2020). Latihan Kolaboratif Dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa. *Halaman Olahraga Nusantara*, 3(1), 1-9.
- Sudrajat, W. A., & Sutarji. (2014). Efek Pemberian Latih Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Unggaran. *Journal Of Sport Science and Fitness*, 3(1).
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Usman, A. (2018). Developing Supporter Community of Makassar Football Association (PSM). *Journal Of Physics: Conference Series*, 1028, 012186.
- Utama, M., Insantyo, B., & Syafrial. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik*, 3(1), 63-69.
- Yulifri, & Asmi, A. (2019). Pengaruh Metode Rangkaian Bermain dan Rangkaian Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola. *Jurnal Sport Saintika*, 4(2), 10-15.