

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT INTELIGENSI TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB ASCO PADANG
SARAI KOTA PADANG**

Ahmad Chaeroni¹, Andre Igoresky²
Universitas Negeri Padang
ahmad.chaeroni@fik.unp.ac.id

Abstract

The problems that occur at Padang Sarai Children's Healthy Football Soccer School (SSB ASCO) Padang City are the training programs that have been used that have not been able to produce good players at the national level, and have not considered the intelligence aspect. Both of these aspects need attention, namely aspects of the training method and aspects of intelligence to support more effective and efficient training. The long-term goal of the results of this study can later be used as a consideration in determining the method of soccer training. In addition, paying attention to students' intelligence in conducting good soccer coaching. One way that can be used in overcoming this problem is to do exercises that are in accordance with the limits of the science of training. So in this case two forms of training methods are offered in the form of global methods and elementary methods. Then the level of intelligence is used as the moderator's variable. This means that in determining the group that will be given a global and elementary method first tested the level of intelligence, then taken the top 12 and the 12 lowest people so that the number of samples was 24 students. The results of data analysis show that: 1) In general there are significant differences, sample soccer playing skills are given elementary methods and global methods ($F_h > F_t$, $5.69 > 4.20$). 2) There is an interaction between training methods and the level of intelligence on soccer skills ($F_h > F_t$, $46.39 > 4.20$). 3) At a high level of intelligence, the global training method is more effective than the elementary training method of playing soccer skills with ($Q_h = 9.22 > Q_t = 2.71$). 4) At low intelligence levels, elementary training methods are more effective than global training methods with ($Q_h = 4.44 > Q_t = 2.71$).

Keywords: Exercise Methods, Intelligence Level and Soccer Skills

Abstrak

Permasalahan yang terjadi di Sekolah Sepakbola Anak Sehat Cinta Sepakbola (SSB ASCO) Padang Sarai Kota Padang adalah program latihan yang digunakan belum mampu melahirkan pemain-pemain yang baik di tingkat nasional, dan belum memperhatikan aspek inteligensi. Kedua aspek ini perlu mendapat perhatian yaitu aspek metode latihan dan aspek Inteligensi untuk menunjang latihan yang lebih efektif dan efisien. Tujuan jangka panjang hasil penelitian ini nantinya bisa digunakan sebagai pertimbangan dalam menentukan metode latihan sepakbola. Selain itu memperhatikan inteligensi siswa dalam melakukan pembinaan sepakbola yang baik. Salah satu cara yang dapat dipergunakan dalam mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan latihan yang sesuai dengan batasan ilmu melatih. Maka dalam hal ini ditawarkan dua bentuk metode latihan berupa metode global dan metode elementer. Kemudian tingkat inteligensi dijadikan sebagai variabel moderator. Artinya dalam menentukan kelompok yang akan diberi metode global dan elementer terlebih dahulu di tes tingkat inteligensinya, kemudian diambil 12 teratas dan 12 orang terbawah sehingga jumlah sampel 24 siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Secara umum Terdapat perbedaan yang signifikan, Keterampilan bermain sepakbola sampel yang diberikan metode elementer dan metode global ($F_h > F_t$, $5.69 > 4.20$). 2) Terdapat interaksi antara metode latihan dan tingkat intelegensi terhadap keterampilan bermain sepakbola ($F_h > F_t$, $46.39 > 4.20$). 3) Pada tingkat inteligensi tinggi, metode latihan global lebih efektif daripada metode latihan elementer terhadap keterampilan bermain sepakbola dengan ($Q_h = 9.22 > Q_t = 2,71$). 4) Pada tingkat intelgensi rendah, metode latihan elementer lebih efektif daripada metode latihan global dengan ($Q_h = 4.44 > Q_t = 2,71$).

Kata Kunci : Metode Latihan, Tingkat Inteligensi dan Keterampilan Sepakbola

Pendahuluan

Keterampilan bermain merupakan salah satu fondasi penting untuk dapat bermain sepakbola didukung dengan penguasaan teknik yang ada. Teknik dalam sepakbola adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Syafruddin (2011: 126) menjelaskan bahwa penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat

penggunaan tenaga, karena kualitas teknik yang baik dapat lebih mengefesiesikan pemakaian gerakan. Dari penjelasan tersebut jelas bahwa keterampilan bermain merupakan komponen yang penting dan harus dilatih karena tanpa penguasaan keterampilan yang baik maka dalam bermain sepakbola akan lemah dalam permainan, sehingga kemenangan dalam bermain akan sulit terealisasi.

Dalam permainan sepakbola keterampilan yang dibutuhkan diantaranya yaitu: Mengoper bola (*passing*), menggiring (*dribbling*), mengontrol bola (*ball control*) dan menendang bola (*shooting*) (Koger:2005, Luxbacher: 2011 dan Mielke: 2003.). Minimal kesemuanya ini mesti dilatih dengan baik juga didukung dengan metode yang benar apabila ingin mencapai prestasi yang baik dalam cabang sepakbola (Hendri:2012). Untuk Menguasai keterampilan tersebut tentu mesti dilatih dengan metode latihan yang benar. Menurut Bempa (1994) jika ditinjau dari sisi pelatih atau orang yang akan melatih (termasuk instruktur dan guru olahraga), maka metode latihan teknik dapat dibedakan menjadi 4 yaitu: (1) metode global (menyeluruh), (2) metode analisis sintesis, (3) metode pengembangan, (4) metode elementer". Dari semua metode tersebut yang mungkin cocok digunakan untuk melatih keterampilan terutama dalam cabang olahraga sepakbola adalah metode global dan metode elementer.

Metode global adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkaian gerakan teknik sekaligus (Gusril: 2004). Pada saat latihan siswa tidak mempelajari teknik yang ada secara terpisah-pisah, melainkan mereka disuruh merangkaiakan keterampilan yang ada secara keseluruhan. Dalam pelaksanaannya siswa melakukan tugas gerakan secara utuh dalam cabang olahraga tersebut. Artinya dalam metode global siswa lebih banyak aktif melakukan gerakan sepakbola secara keseluruhan, tapi bukan berarti mengabaikan peran guru atau pelatih (Kiram: 1992). Sedangkan metode elementer adalah cara mengajarkan keterampilan dalam olahraga yang dilakukan dengan memisah bagian demi bagian atau latihan yang dipilih menjadi setiap bagian-bagian keterampilan dalam olahraga (Kiram: 1994, dan Rusli: 1988). Dalam cabang sepakbola misalnya dimulai dari yang sederhana seperti teknik mengoper bola yang dilatih terlebih dahulu baru kemudian dilanjutkan dengan yang lain seperti menggiring, mengontrol, menendang bola dan seterusnya.

Selain faktor yang telah disebutkan di atas, perlu juga untuk mendukung kelangsungan dalam menerima materi latihan dan juga dalam bermain cabang sepakbola yaitu tingkat inteligensi. Menurut Gunarsa (1989:11) mengatakan bahwa dalam latihan olahraga inteligensi ini perlu karena cabang olahraga banyak gerakan yang praktis tidak memberi kesempatan untuk berfikir dan mengubah atau mengarahkan gerakan.

Secara umum dalam berbagai macam cabang olahraga memerlukan tingkat inteligensi ini, apalagi dalam cabang sepakbola terutama dalam menerima materi latihan dari pelatih dan juga saat bermain. Apabila orang tersebut memiliki tingkat inteligensi yang tinggi maka akan mudah menangkap untuk memahami materi (Suryabrata: 2001), dan mudah pula untuk melaksanakan setiap materi latihan yang diberikan pelatih dalam setiap latihan (Chaeroni: 2014). Dengan demikian maka perlu tingkat inteligensi yang baik. Idealnya seorang pemain sepakbola apabila telah memiliki tingkat inteligensi yang rata-rata atau diatas rata-rata kemudian mendapatkan materi latihan dengan metode yang baik, maka akan mudah menguasai keterampilan bermain sepakbola dan mampu bermain dengan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, terlihat bahwa masih rendahnya keterampilan bermain sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Sehat Cinta Olahraga (ASCO) Padang Sarai Kota Padang, terlihat ketika bermain penguasaan teknik passing sering kurang akurat, saat menggiring bola sering direbut lawan, kemudian keterampilan yang lain juga masih sangat rendah sehingga masih minim prestasi yang diperoleh. Di sisi lain juga dalam perekrutan menjadi pemain dan juga dalam proses latihan pengurus maupun pelatih belum terlalu memperhatikan aspek-aspek yang perlu untuk dilakukan seperti motivasi pemain, dukungan orang tua, mental, keadaan ekonomi keluarga, kekuatan, kelincahan, taktik, teknik, emosional dan juga tingkat inteligensinya. Kemudian selama ini dalam melakukan latihan pelatih dalam menggunakan metode latihan yang masih sederhana, kurang juga didukung dengan pemahaman dan pemilihan metode yang baik untuk cabang sepakbola. Dengan demikian berdampak kepada keterampilan bermain sepakbola siswa masih rendah, sehingga prestasi yang didapat hingga saat ini masih belum maksimal terutama di tingkat Kota, Provinsi maupun Nasional.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang Pengaruh Metode Latihan dan Tingkat Inteligensi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Sehat Cinta Olahraga (ASCO) Padang Sarai Kota Padang.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental design*). Dengan rancangan penelitian *faktorial 2x2* (Sugiyono: 2009).

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2 x 2

Tingkat Inteligensi	Metode Latihan	
	Elementer	Global
Tinggi	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian berdasarkan teknik persentase sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 24 orang yang terbagi dalam 4 kelompok.

Setelah pembagian sampel maka sampel diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Selanjutnya tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada empat kelompok yaitu, dua kelompok untuk metode latihan elementer dengan kategori tingkat inteligensi tinggi (A₁B₁) dan rendah (A₁B₂), kemudian dua kelompok untuk metode latihan global dengan kategori tingkat inteligensi tinggi (A₂B₁) dan rendah (A₂B₂) diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur keterampilan sepakbola adalah dengan menggunakan tes keterampilan sepakbola oleh *Verducci* (1980:335). Sebelum instrumen ini digunakan terlebih dahulu dilakukan uji coba instrumen dengan hasil validitasnya: *Wall Volley Accuracy test* (tes *shotting* bola) 0,75 ; *Soccer Dribble Test* (tes menggiring bola) 0,64 ; *Aerial Pass for Accuracy* (mengoper bola) 0,55 ; *Ball Control Test* (mengontrol bola) 0,53.

Selanjutnya reliabelnya: *Wall Volley Accuracy test 0,51 ; Soccer Dribble Test 0,40 ; Aerial Pass for Accuracy 0,60 ; and Ball Control Test 0,50*"

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan *analisis Varians (ANOVA)* dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tuckey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel motivasi berprestasi. Oleh karena penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2x2, maka analisis datanya menggunakan teknik ANOVA dua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik *Analisis Varians*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlet* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ke delapan kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga $L_{\text{observasi}} (L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian Hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik ANOVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan Uji *Tukey*. Penggunaan teknik ANOVA dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*) (Sudjana:1996). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah; (1) Perbedaan pengaruh metode latihan elementer dan metode latihan global terhadap keterampilan bermain sepakbola, (2) pengaruh interaksi adalah pengaruh kombinasi antara metode latihan dan tingkat inteligensi terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan Anava dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa: 1) terdapat perbedaan keterampilan bermain sepakbola dimana metode latihan global lebih efektif daripada metode latihan global, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa ($F_h > F_t = 5.69 > 4.20$). 2) Terdapat interaksi antara metode latihan dan tingkat inteligensi terhadap keterampilan bermain sepakbola, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa ($F_h > F_t = 46.39 > 4.20$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan tingkat inteligensi terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan dengan tingkat inteligensi terhadap keterampilan bermain sepakbola, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji Tuckey. Perhitungan lengkap uji Tuckey dapat dilihat pada lampiran. Sedangkan rangkuman hasil uji Tuckey disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji Tuckey

Sumber Varian	JK	Dk	RJK=J K/dk	Fh= RJK/RJ KD	Ft (a=0,05)
Antar metode Latihan (a)	145.80	1	145.80	5.69*	4.20
Antar Tingkat Intelegensi (b)	308.98	1	308.98	12.05*	4.20
Interaksi (axB)	1189.7 4	1	1189.7 4	46.39*	4.20
Dalam kelompok	615.48	24	25.64		
Total Direduksi	2260	27			

Keterangan :

JK : Jumlah Kuadrat

Dk : Derajat kebebasan

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

RJKD : Rata-rata jumlah kuadrat dalam

F_h : F_{hitung}

F_t : F_{tabel}

* : Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tuckey di atas dapat dikemukakan bahwa:

- 1). Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa metode latihan global (A_2) lebih baik daripada metode latihan elementer (A_1) ternyata diterima $Q_h = 3.38 < Q_t = 3,74$).
- 2). Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan tingkat inteligensi terhadap keterampilan bermain sepakbola ternyata diterima.

3). Pada tingkat inteligensi tinggi, metode latihan global lebih efektif daripada metode latihan elementer terhadap keterampilan bermain sepakbola diterima ($Q_h = 9.22 > Q_t = 2,71$).

4). Pada tingkat inteligensi rendah, metode latihan elementer lebih efektif daripada metode latihan global juga diterima 50 ($Q_h = 4.44 > Q_t = 2,71$).

Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor latihan pada kelompok metode global lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok metode elementer. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa kelompok yang diberi metode global hasilnya lebih efektif dibandingkan dengan metode elementer. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik dengan selisih *mean* 4.9, ini berarti bahwa latihan menggunakan metode global memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan metode elementer.

Menurut Harsono (1988:121) "untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan". Rusli Lutan (1988:411) menyatakan, "Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana". Jelas bahwa latihan menggunakan metode global akan menjadi efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, karena latihan dengan metode global terutama dalam cabang sepakbola terjadinya penguasaan gerakan secara utuh dengan tanpa adanya pemisahan teknik yang ada, sehingga pemain merasakan pengulangan-pengulangan gerakan yang diajarkan oleh pelatih (Rahmalia:2011). Dengan latihan menggunakan metode global pemain tidak merasa bosan dengan tugas gerakan yang diberikan karena adanya pelaksanaan secara utuh teknik-teknik yang ada dalam cabang olahraga tersebut.

Memilih metode latihan merupakan hal yang penting dalam usaha meningkatkan keterampilan pemain terutama dalam proses latihan. Jadi penerapan metode latihan akan sangat berpengaruh terhadap keterampilan teknik dasar pemain. Latihan menggunakan metode global siswa akan merasakan kepuasan tersendiri terutama dalam penguasaan keterampilan teknik dasar sepakbola dengan demikian tujuan latihan dapat tercapai dibandingkan dengan latihan menggunakan metode elementer. Karena saat latihanpun siswa akan menemukan solusi dalam memecahkan tugas gerakan yang diberikan oleh pelatih. Sedangkan latihan dengan metode elementer siswa akan merasakan kebosanan yang ada pada

dirinya sendiri, karena harus mengulang-ulang gerakan-gerakan yang sama dalam sesi latihan, sehingga tidak timbul daya kreatif pada diri siswa tersebut, dengan demikian hasil dari keterampilan bermain sepakbola siswa dengan penggunaan metode elementer ini tidak sebaik bila dibandingkan dengan penerapan latihan pada metode global.

Berdasarkan hal tersebut, perbedaan kedua metode ini akan memberikan hasil yang berbeda pula dan ternyata latihan menggunakan metode global hasilnya memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan menggunakan metode elementer terutama dalam hal keterampilan bermain sepakbola siswa.

Hasil yang berkaitan dengan pengujian hipotesis interaksi, membuktikan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan tingkat inteligensi dalam pengaruhnya terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola, atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tidak hanya bagaimana menggunakan metode latihan saja, akan tetapi ditentukan juga oleh tingkat inteligensi yang dimiliki oleh pemain. Meskipun pelatih telah menerapkan metode latihan dengan bagus, apabila tanpa didukung dengan tingkat inteligensi yang baik, maka siswa akan sulit untuk menyerap ataupun menerima materi-materi latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga siswa akan susah untuk menyesuaikan dengan kondisi yang baru dan malas untuk melakukan tugas-tugas gerakan yang ada. Dengan demikian perlu adanya pemilihan metode latihan yang efektif dengan didukung dengan tingkat inteligensi yang baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, latihan menggunakan metode global lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

- 1) Pelatih, dalam upaya peningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara efektif hendaknya pelatih/guru menggunakan metode global dan juga tidak mengabaikan tingkat inteligensi pemain/siswa agar dapat menerapkan metode latihan yang sesuai.
- 2) Siswa/pemain sepakbola SSB ASCO Padang sarai yang ingin meningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara efektif hendaknya melakukan latihan sesuai dengan arahan dan pedoman dari pelatih.

- 3) Pembaca dan peneliti yang lain, peningkatan keterampilan bermain sepakbola ditentukan dan dipengaruhi oleh keterampilan gerak sebagai faktor yang ada dalam diri pemain. Oleh sebab itu dalam penelitian ini belum mengkaji faktor tersebut, maka perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk meneliti efeknya
- 4) Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan.
- 5) Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

Daftar Rujukan

- Bompa, T.O. 1994. *Power Training For Soprt*. Canada: Mocaic Press.
- Chaeroni, A. 2014. Pengaruh Metode latihan dan Tingkat Inteligensi terhadap keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SMPN 21 Tebo. Padang. Tesis. Program Pascasarjana UNP.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Hendri, T. 2012. *Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Dasar*, Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation.
- Kiram, Y. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kiram, Y, 1994. *Teori-teori Belajar Dan Implementasinya Ke Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Olahraga*. FPOK IKIP.
- Koger, R. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. USA: thee united States copyright.
- Luxbacher, J. 2011. *Soccer: Steps to Success*. Diterjemahkan oleh Agus Wibawa. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mielke, D. 2003. *Soccer Fundamentals*. Australia: Human Kinetics Publishers.
- Rahmalia, A. 2011. Pengaruh Metode latihan dan Inteligensi terhadap keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. Padang. Tesis. Program Pascasarjana UNP.

- Rusli, L. 1988. Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. 2001. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Syafruddin 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Verducci, F. M. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*. America: C.V. Mosby Company.