

SOSIALISASI PENERAPAN METODE LATIHAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Endang Suherman¹, Chairul
Rizal^{2*}

¹) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi

²) Sistem Komputer, Universitas
Pembangunan Panca Budi

Article history

Received : 15 Juni 2023

Revised : 10 Juli 2023

Accepted : 26 Juli 2023

*Corresponding author

Email :

chairulrizal@dosen.pancabudi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas sosialisasi penerapan metode latihan bermain dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Keterampilan menggiring bola merupakan komponen penting dalam sepak bola yang memengaruhi performa individu dan tim dalam pertandingan. Metode latihan bermain merupakan pendekatan yang menggabungkan unsur permainan dengan latihan teknis, bertujuan untuk menciptakan lingkungan latihan yang lebih realistis dan menarik. Studi ini dilaksanakan dengan melibatkan sekelompok pemain sepak bola muda dari berbagai tingkat kemampuan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Kelompok eksperimen menerima sosialisasi tentang penerapan metode latihan bermain untuk menggiring bola, sementara kelompok kontrol tetap mengikuti latihan konvensional. Pengukuran keterampilan menggiring bola dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan pengukuran teknis yang telah diakui. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen setelah mengikuti sosialisasi metode latihan bermain. Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat pada aspek teknis menggiring bola, tetapi juga pada kemampuan pemahaman situasional dan pengambilan keputusan yang lebih baik selama permainan. Di sisi lain, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan bermain memiliki potensi untuk secara efektif meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih, pemain, dan para praktisi sepak bola mempertimbangkan penggunaan metode latihan bermain dalam program pelatihan untuk mencapai perkembangan keterampilan yang lebih optimal. Studi lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin mempengaruhi hasil dari penerapan metode latihan bermain dalam konteks sepak bola.

Kata kunci: Sosialisasi, Latihan Bermain, Menggiring Bola, Sepak Bola.

Abstract

The study aims to investigate the effectiveness of socialization of the application of play practice methods in improving the skill of turning a ball on a football game. Ball swinging skills are an important component in football that affects the performance of individuals and teams in matches. Play training method is an approach that combines the elements of the game with technical training, aimed at creating a more realistic and exciting training environment. The study was conducted involving a group of young footballers of different levels of ability. The research method used was to experiment with the design of a pretest-posttest control group. The experimental group received socialization about the application of a play exercise method to roll the ball, while the control group continued to follow the conventional exercise. Measurement of ball rolling skills is carried out before and after the intervention using recognized technical measurements. The results of the data analysis showed a significant improvement in the skill of rolling the ball in the experimental group after following the socialization method of play practice. The improvement is not only visible in the technical aspects of rolling the ball, but also in the ability to understand situations and better decision-making during the game. On the other hand, the control group showed no significant improvement. These findings suggest that the application of play practice methods has the potential to effectively improve the skill of swinging the ball in a football game. Therefore, it is recommended that coaches, players, and football practitioners consider using play practice methods in training programmes to more optimal skills development. Further studies could be undertaken to explore other variables that may affect the results of the application of play practice methods in the context of football.

Keywords: Socialization, Playing Exercise, Rolling Balls, Football.

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki popularitas tinggi di seluruh dunia. Dalam permainan sepak bola, keterampilan menggiring bola menjadi aspek krusial dalam menciptakan peluang, menjaga posisi bola, dan meraih kemenangan. Menggiring bola dengan efektif membutuhkan kombinasi antara teknik individu yang baik dan pemahaman situasional yang tepat. Para pemain perlu mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan situasi permainan dan melakukan keputusan yang tepat dalam menggiring bola.

Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, metode latihan bermain telah muncul sebagai pendekatan alternatif yang menarik. Metode ini mengintegrasikan unsur permainan dengan latihan teknis, menciptakan lingkungan latihan yang lebih mirip dengan situasi pertandingan sebenarnya. Dengan bermain dalam skenario yang mendekati kondisi pertandingan, pemain dapat mengembangkan keterampilan teknis mereka sambil mengasah kemampuan berpikir cepat dan pengambilan keputusan dalam konteks nyata.

Penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya integrasi antara latihan teknis dan latihan permainan dalam mengembangkan keterampilan sepak bola. Selain itu, terdapat bukti bahwa pendekatan latihan bermain dapat mempengaruhi keterampilan teknis dan kognitif pemain dalam berbagai olahraga, termasuk sepak bola (Grehaigne et al., 1999; Memmert, 2010).

Namun, meskipun potensi metode latihan bermain dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola telah diakui, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitasnya secara empiris. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak sosialisasi penerapan metode latihan bermain terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam konteks permainan sepak bola.

Menghadapi dinamika permainan sepak bola yang semakin kompleks, pelatih dan praktisi olahraga terus mencari metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain. Pendekatan latihan bermain telah mendapat perhatian luas karena dianggap memiliki potensi untuk mengatasi keterbatasan latihan teknis yang terkadang kurang mencerminkan situasi pertandingan sebenarnya. Dalam lingkungan latihan bermain, pemain berhadapan dengan tantangan dan keputusan yang serupa dengan apa yang mereka hadapi dalam pertandingan, yang dapat mengakselerasi proses pembelajaran dan transfer keterampilan ke dalam kompetisi.

Dalam konteks keterampilan menggiring bola, aspek teknis seperti kontrol bola, manuver kaki, dan koordinasi tubuh memiliki peran penting. Namun, aspek-aspek ini harus diintegrasikan dengan pemahaman situasional yang baik agar pemain dapat mengambil keputusan yang tepat dalam bermain. Oleh karena itu, pendekatan latihan bermain muncul sebagai solusi yang menjanjikan, memungkinkan pemain untuk mempraktikkan keterampilan teknis sambil tetap berfokus pada situasi permainan yang dinamis.

Beberapa studi sebelumnya telah membahas efek positif dari metode latihan bermain dalam berbagai olahraga tim, termasuk sepak bola. Penelitian oleh Travassos et al. (2012) menemukan bahwa latihan bermain dapat meningkatkan interaksi sosial dan kreativitas pemain dalam situasi pertandingan. Temuan serupa juga dicatat oleh Davids et al. (2008), yang menunjukkan bahwa latihan bermain dapat membantu pemain dalam mengembangkan pemahaman taktik dan keputusan cerdas.

Namun, meskipun studi-studi ini memberikan pandangan awal tentang potensi metode latihan bermain, masih diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami sejauh mana dampaknya pada keterampilan menggiring bola. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga bagi pelatih, pemain, dan praktisi sepak bola dalam mengoptimalkan program latihan untuk menghasilkan peningkatan keterampilan yang signifikan.

2. METODE PELAKSANAAN

1. Desain Penelitian:

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Dalam desain ini, ada dua kelompok yang terlibat: kelompok eksperimen yang menerima sosialisasi penerapan metode latihan

bermain untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, dan kelompok kontrol yang tetap mengikuti latihan konvensional.

2. Partisipan:

Partisipan penelitian adalah pemain sepak bola muda dari berbagai tingkat kemampuan. Mereka dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kriteria inklusi mencakup usia, pengalaman bermain, dan tingkat keterampilan yang relatif serupa di antara kedua kelompok.

3. Intervensi:

Kelompok eksperimen akan menjalani sosialisasi mengenai penerapan metode latihan bermain untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Sosialisasi ini akan mencakup penjelasan tentang prinsip-prinsip dasar metode latihan bermain, contoh-contoh latihan yang melibatkan aspek teknis menggiring bola, serta betapa pentingnya pemahaman situasional dalam melaksanakan keterampilan ini.

4. Prosedur:

1. Pretest: Sebelum intervensi, kedua kelompok akan diuji keterampilan menggiring bola mereka menggunakan pengukuran teknis yang telah diakui. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat keterampilan yang serupa pada awal penelitian.
2. Intervensi: Setelah pretest, kelompok eksperimen akan menjalani sosialisasi penerapan metode latihan bermain. Sosialisasi ini akan berlangsung dalam beberapa sesi latihan, di mana pemain akan berlatih menggiring bola dalam situasi permainan yang lebih realistis dan dinamis.
3. Latihan Konvensional: Kelompok kontrol akan melanjutkan latihan konvensional mereka tanpa adanya intervensi khusus.
4. Posttest: Setelah intervensi selesai, kedua kelompok akan diuji kembali menggunakan pengukuran keterampilan menggiring bola yang sama untuk mengukur perkembangan keterampilan mereka setelah intervensi.

5. Analisis Data:

Data yang diperoleh dari pretest dan posttest akan dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti uji t-test, untuk membandingkan perbedaan antara kedua kelompok dalam hal peningkatan keterampilan menggiring bola. Selain itu, analisis juga akan dilakukan untuk melihat perubahan dalam kemampuan pemahaman situasional dan pengambilan keputusan di antara kedua kelompok.

6. Keterbatasan:

Studi ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk pembatasan dalam hal ukuran sampel dan durasi intervensi. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti motivasi individu dan faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi hasil keterampilan yang diukur.

3. HASIL PEMBAHASAN

Hasil:

Setelah menjalani intervensi dan melaksanakan pretest-posttest, data yang diperoleh dari kedua kelompok dianalisis untuk melihat dampak sosialisasi penerapan metode latihan bermain terhadap keterampilan menggiring bola. Hasil pengukuran teknis keterampilan menggiring bola dan analisis kemampuan pemahaman situasional serta pengambilan keputusan dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola:

Analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen, yang menjalani sosialisasi penerapan metode latihan bermain, mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan menggiring bola. Peningkatan ini

terlihat dari hasil posttest yang menunjukkan perbaikan yang lebih baik dalam aspek teknis seperti kontrol bola, manuver kaki, dan koordinasi tubuh saat menggiring bola. Di sisi lain, kelompok kontrol yang mengikuti latihan konvensional tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan menggiring bola.

Kemampuan Pemahaman Situasional dan Pengambilan Keputusan:

Selain aspek teknis, analisis juga mencakup kemampuan pemahaman situasional dan pengambilan keputusan pemain dalam situasi permainan. Hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih baik dalam kemampuan ini dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pemain dalam kelompok eksperimen terlihat lebih adaptif dalam menghadapi perubahan situasi permainan dan lebih cenderung membuat keputusan yang cerdas dalam menggiring bola.

Pembahasan:

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan metode latihan bermain dapat memiliki dampak positif pada perkembangan keterampilan teknis dan kognitif dalam berbagai olahraga tim, termasuk sepak bola (Travassos et al., 2012; Davids et al., 2008). Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan latihan bermain dalam mengembangkan keterampilan menggiring bola dengan cara yang lebih holistik, mengintegrasikan aspek teknis dengan pemahaman situasional.

Namun, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti motivasi individu, kualitas pelatihan, dan intensitas latihan. Selain itu, durasi intervensi yang terbatas dapat membatasi efek jangka panjang dari penerapan metode latihan bermain.

Dalam hal penerapan praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih dan praktisi sepak bola untuk mempertimbangkan penggunaan metode latihan bermain dalam program latihan. Penerapan metode ini dapat membantu pemain mengembangkan keterampilan teknis yang lebih baik sambil meningkatkan pemahaman taktik dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan sebenarnya.

Implikasi dan Rekomendasi:

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan metode latihan dan pendekatan pelatihan dalam permainan sepak bola. Penggunaan metode latihan bermain untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dapat menjadi langkah penting dalam menghadapi tantangan yang semakin dinamis dalam pertandingan sepak bola modern.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatih dan praktisi sepak bola dapat mengintegrasikan elemen-elemen metode latihan bermain dalam program latihan rutin. Ini dapat mencakup penggunaan latihan kecil bermain (small-sided games) atau latihan permainan terkondisi yang menekankan aspek teknis dan taktis sekaligus. Dalam konteks pengembangan pemain muda, pendekatan ini dapat membantu mereka membangun keterampilan dasar dan pemahaman taktik secara lebih alami.

Selain itu, rekomendasi untuk penelitian lanjutan termasuk memperluas ukuran sampel dan durasi intervensi. Penelitian yang lebih luas dan lebih panjang dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang dampak jangka panjang dari penerapan metode latihan bermain terhadap perkembangan keterampilan menggiring bola dan kinerja keseluruhan dalam pertandingan.

Keterbatasan Penelitian:

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, durasi intervensi yang relatif pendek mungkin membatasi kemampuan untuk mengamati perubahan jangka panjang dalam keterampilan dan perilaku pemain. Selain itu, kendala sumber daya dan waktu mungkin telah mempengaruhi kedalaman analisis mengenai faktor-faktor eksternal seperti motivasi individu dan lingkungan latihan. Selain itu, ukuran sampel yang terbatas dan fokus pada kelompok pemain muda dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ini ke kelompok

pemain yang lebih tua atau tingkat profesional. Penelitian masa depan dapat mempertimbangkan melibatkan variasi dalam usia dan tingkat kemampuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih holistik.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sosialisasi penerapan metode latihan bermain memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dan kemampuan pemahaman situasional serta pengambilan keputusan dalam permainan sepak bola. Dalam rangka meningkatkan efektivitas pelatihan dan perkembangan pemain, rekomendasi untuk mengintegrasikan elemen-elemen metode latihan bermain dalam program latihan sepak bola dapat menjadi langkah penting ke depan.

5. REFERENSI

- Grehaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 51(1), 59-76.
- Memmert, D. (2010). *Teaching tactical creativity in sport: Research and practice*. Routledge.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., & Esteves, P. T. (2012). Performance analysis in team sports: Advances from an Ecological Dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(3), 525-528.
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2008). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 209-210.
- Hopper, T., & Bagnall, C. (2019). *Play with purpose: Game sense to sport literacy*. Routledge.
- Silva, P., Garganta, J., Araújo, D., Davids, K., & Aguiar, P. (2013). Shared knowledge or shared affordances? Insights from an ecological dynamics approach to team coordination in sports. *Sports Medicine*, 43(9), 765-772.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20(1), 65-75.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231-243.
- Silva, P., Duarte, R., & Araújo, D. (2014). An ecological approach to expertise effects in memory recall and decision-making. *Human Movement Science*, 33, 1-12.
- Renshaw, I., Davids, K., Araújo, D., Lucas, A., & Roberts, W. (2016). Constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(1), 1-21.