

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SECARA TERUS MENERUS DAN
DISELINGI ISTIRAHAT TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PASOPATI TAHUN 2020**



ARTIKEL SKRIPSI

Oleh:

Rezha Kurniawan

D0416052

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

ABSTRAK

Rezha Kurniawan. 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan Secara Terus Menerus dan Diselingi Istirahat Terhadap Kelincahan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M.Pd., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui pengaruh metode latihan secara terus menerus terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020. (2) Mengetahui pengaruh metode latihan diselingi istirahat terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020. (3) Mengetahui pengaruh antara metode latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola sejumlah 30 atlet sekolah sepak bola (SSB) Pasopati. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan menggiring sepak bola. Dalam penelitian ini atlet melakukan latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat.

Berdasarkan hasil analisis data : (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan terus menerus terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan terus menerus diperoleh nilai t sebesar 27,862, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2.131. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan diselingi istirahat terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan diselingi istirahat diperoleh nilai t sebesar 27,567, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2.131. (3) Pengaruh latihan terus menerus lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020. Peningkatan kemampuan menggiring sepak bola kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan terus menerus) adalah sebesar 26% sedangkan kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan diselingi istirahat) yaitu sebesar 11%.

Kata kunci : Latihan Terus Menerus, Latihan Diselingi Istirahat, Menggiring, Sepak Bola

ABSTRACT

Rezha Kurniawan. 2021. *The Difference of the Effect of Continuous Training and Rest Interaction on the Agility of Dribbling in Football Games in the Students of the Pasopati 2020 Football School (SSB). Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Advisors: I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M.Pd., II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

The objectives of this study were: (1) To determine the effect of continuous training methods on dribbling in soccer games for athletes at SSB Pasopati in 2020. (2) Knowing the effect of training methods interspersed with rest on dribbling in soccer games on athletes at SSB Pasopati 2020. (3) Knowing the effect of continuous training methods and intermittent breaks on dribbling in soccer games for athletes at SSB Pasopati in 2020.

The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subjects in this study were 30 soccer athletes of the Pasopati soccer school

(SSB). Data collection techniques to obtain the data needed in this study used a soccer dribbling ability test. In this study, athletes did the exercises continuously and rested intermittently.

Based on the results of the data analysis: (1) There is a significant effect of continuous training on the results of the ability to dribble soccer in Pasopati Football School (SSB) Students in 2020. From the calculations that have been carried out by the continuous training group, the t value is 27.862, it turns out that more large t_{α} (table 5%) is 2.131. (2) There is a significant effect of training interspersed with rest on the results of the ability to dribble football in the Pasopati 2020 Football School (SSB) Students. From the calculations that have been carried out by the training group interspersed with rest, the t value is 27.567, it turns out that t_{α} that is 2.131. (3) The effect of continuous training has a better effect on the ability to dribble soccer in Pasopati Football School (SSB) Students in 2020. The increase in the ability to dribble soccer in group 1 (the group receiving continuous training treatment) is 26% while group 2 (the group that received exercise treatment interspersed with rest) was 11%.

Key words: Continuous Training, Exercise Interspersed With Rest, Dribbling, Soccer

PENDAHULUAN

Melakukan latihan secara teratur, sistematis dan terprogram serta melakukan pengulangan sebanyak-banyaknya, merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola. Selain itu, dibutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima. Mempelajari teknik dalam cabang olahraga tertentu tidak mungkin dilakukan sebelum atlet memiliki kemampuan fisik yang menunjang gerakan teknik tersebut. Merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peran penting untuk melakukan menggiring dalam permainan sepak bola. berperan dalam gerakan tendangan ke gawang sepak bola terutama pada saat pemain melihat bagian bola yang akan melakukan menggiring ke arah lawan. Kemampuan seorang pemain sepak bola menggunakan mata dan kaki saat melakukan menggiring koordinasi dibutuhkan mata-kaki. Benar tidaknya dapat memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring dalam permainan Sepak bola belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain masih ada faktor lain yang dapat memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring sepak bola, di antaranya *power*, keseimbangan, mental, penguasaan teknik menggiring dan lain sebagainya.

Memberikan latihan menggiring secara berulang-ulang sangat penting agar atlet memiliki kelincahan menggiring yang baik. Untuk meningkatkan kelincahan menggiring dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan metode latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat. Sedangkan hal lain, dalam latihan ini perlu diteliti tentang kelincahan menggiring.

Metode latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat akan dieksperimenkan pada SSB Pasopati tahun 2020. Dari latihan di SSB Pasopati tahun 2020 kemampuan menggiring perlu ditingkatkan. Metode latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat di harapkan dapat mengatasi masalah kemampuan menggiring ke gawang ataupun area lawan. Penguasaan *skill* secara otomatis dan benar tidak hanya dipelajari secara teoritis, melainkan masih dituntut latihan praktik di lapangan secara berulang-ulang dan terus menerus, sehingga jumlah ulangan gerak sampai puluhan kali.

Berdasarkan *survey* dan pengamatan langsung di lapangan saat latihan bermain sepak bola para atlet SSB Pasopati tahun 2020 belum menguasai teknik menggiring dengan baik. Kemampuan menggiring perlu ditingkatkan, karena kegiatan di SSB Pasopati tahun 2020 belum menguasai teknik menggiring dengan baik dan kurang berani melakukan menggiring ke arah lawan seringkali bolanya tidak terkontrol atau bola lepas sendiri. Kesalahan-kesalahan yang yang sering dilakukan atlet di SSB Pasopati tahun 2020 perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah kurang maksimal dalam latihan di SSB Pasopati tahun 2020 ataukah disebabkan faktor lain.

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat serta pengaruh terhadap kelincahan menggiring dalam permainan sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Latihan Secara Terus Menerus dan Diselingi Istirahat Terhadap Kelincahan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020”.

Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh metode latihan secara terus menerus terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020 ?
2. Bagaimanakah pengaruh metode latihan diselingi istirahat terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020 ?
3. Bagaimanakah pengaruh antara latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh metode latihan secara terus menerus terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020.
2. Mengetahui pengaruh metode latihan diselingi istirahat terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020.
3. Mengetahui pengaruh antara metode latihan secara terus menerus dan diselingi istirahat terhadap menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB Pasopati tahun 2020.

Tinjauan Pustaka

1. Permainan Sepak Bola

a. Prinsip Dasar Bermain Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang cukup populer di dunia. Hampir setiap orang menyenangi permainan sepak bola. Permainan sepak bola mempunyai daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya. Andi Cipta Nugraha (2013: 14) menyatakan, “sepak bola menunjukkan mental dan fisik masyarakat, sepak bola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat di masyarakat”. Kemudian hal lain dikemukakan oleh Luxbacher (2011: 1) “sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama”. Selain pendapat tersebut, pendapat lain dikemukakan oleh Zidane Muhdhor (2013: 9) “sepak bola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepakbola dalam hal apapun”.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang menuntut kualitas fisik dan teknik yang harus diperagakan menurut kebutuhannya. Adakalanya seorang pemain sepak bola lari dengan cepat menyongsong bola atau lari sambil menggiring bola. Hal tersebut menunjukkan bahwa, teknik bermain sepak bola terdiri dari hal yang kompleks atau saling berkaitan satu sama lainnya. Unsur-unsur untuk dapat bermain sepak bola secara baik sebenarnya sangat kompleks, karena unsur satu dengan yang lain sangat erat hubungannya dan sukar untuk dipisah-pisahkan. Menurut Luxbacher

(2011: 11) “untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik”. Teknik individu yang ada dalam permainan sepak bola dikemukakan oleh Ina Hasanah (2019: 35) meliputi:

- 1) Teknik menggiring
- 2) Teknik mengoper
- 3) Teknik menghentikan bola
- 4) Teknik menyundul bola.
- 5) Teknik menembak.

Unsur teknik tanpa bola dan unsur teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepak bola. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diperagakan atau dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain. Semakin baik penguasaan teknik dasar bermain sepak bola, maka semakin efektif dan efisien dalam melakukan gerakan-gerakan dalam bermain sepak bola.

c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Passing Bermain Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan yang menuntut gerakan yang kompleks dalam permainannya. Keberhasilan atau kemenangan suatu tim tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik, kerjasama tim yang kompak, penerapan taktik dan strategi serta mental yang baik. Menurut Subardi dan Andri Setyawan (2018: 13) “seorang pemain sepak bola berkualitas memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, pengertian tentang permainan yang memadai dan fisik yang mendukung”. Menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan faktor yang paling awal yang harus dikuasai agar dapat bermain sepak bola dengan baik. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepak bola, memberi peluang yang besar untuk memenangkan pertandingan. Kemudian Andi Cipta Nugraha (2013: 72) mengemukakan “mengoper dan menempatkan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepak bola yang benar”. Kemampuan menguasai teknik merupakan syarat utama bagi setiap pemain, dimana sangat erat hubungannya dengan prestasi seseorang sebagai anggota tim. Luxbacher (2011: 11) “ketrampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan menciptakan gol”.

Dilihat dari segi taktis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Mojolaban beralamat di Jl Mangesti No.9 Mojolaban, Sukoharjo. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2020 sampai dengan tanggal 5 Januari 2021 dengan tiga kali latihan dalam satu minggu sebanyak 16 kali pertemuan. Menurut Nia Lavenia (2019: 13) “Proses latihan selama 16x pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan menetap”. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Rancangan dalam penelitian ini adalah : "*Two Group Pretest-Posttest Design*".

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan petunjuk pelaksanaan tes terlampir. kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola dari Nurhasan (2009: 4.6-4.7). Petunjuk Pelaksanaan Terlampir.

Populasi penelitian sejumlah 50 peserta SSB Pasopati tahun 2020. Menurut Deni Darmawan (2013: 1378) “sampel terdiri atas subyek penelitian yang menjadi sumber data yang terpilih dari hasil pekerjaan teknik penyampelan”. Sampel penelitian ini adalah peserta SSB Pasopati tahun 2020 sebanyak 30 atlet. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Zulfadrial (2012: 86) “pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya”. Kriteria yang diambil oleh peneliti adalah

- a. Hasil pengamatan bahwa menggiring masih kurang maksimal.
- b. Minimal mengikuti latihan selama 3 bulan
- c. Memiliki kondisi fisik prima

PEMBAHASAN

1) Ada Pengaruh Latihan Terus Menerus Terhadap Hasil Latihan Menggiring Sepak Bola

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0,931, sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2,131$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel,

yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan menggiring sepak bola yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 27,862. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2,131$. ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditrima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan menggiring sepak bola yang disebabkan oleh *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan terus menerus. Dalam latihan ini atlet diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar sesuai kemampuannya.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 27,567. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} =$ ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Yang berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan menggiring sepak bola yang disebabkan *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu metode latihan diselingi istirahat. Metode ini merupakan metode yang menekankan pada pelatih, dimana atlet melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode ini tugas ajar telah dirancang pelatih dan atlet melakukan tugas sesuai kehendak pelatih.

Karakteristik latihan-latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) yang berbeda. Perbedaan yang diberikan selama latihan akan mendapat respon yang berbeda pula dari subyek penelitian. Perbedaan perlakuan yang diberikan selama latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan kemampuan menggiring sepak bola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan terus menerus terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

2) Ada Pengaruh Latihan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Latihan Menggiring Sepak Bola

Pengaruh suatu latihan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan perlakuan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula. Dari analisis data yang dilakukan sebelum

diberi perlakuan. Diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah 0,931, sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2,131$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan menggiring sepak bola yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 27,862. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2,131$. ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel. Yang berarti hipotesis nol ditrima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan menggiring sepak bola yang disebabkan oleh *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan terus menerus. Dalam latihan ini atlet diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar sesuai kemampuannya.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 27,567. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} =$ ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Yang berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan menggiring sepak bola yang disebabkan *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu metode latihan diselingi istirahat. Metode ini merupakan metode yang menekankan pada pelatih, dimana atlet melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode ini tugas ajar telah dirancang pelatih dan atlet melakukan tugas sesuai kehendak pelatih.

Dari uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 26,764. Sedangkan $t_{\text{tabel } 5\%} = 2,131$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan sesuai jadwal yang telah diprogramkan dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Karakteristik latihan-latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) yang berbeda. Perbedaan yang diberikan selama latihan akan mendapat

respon yang berbeda pula dari subyek penelitian. Perbedaan perlakuan yang diberikan selama latihan akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan kemampuan menggiring sepak bola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan diselingi istirahat terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

3) Latihan Terus Menerus Lebih Baik Pengaruhnya daripada Latihan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Kemampuan Menggiring Sepak Bola

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan menggiring sepak bola sebesar 26% . Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan menggiring sepak bola sebesar 11% . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan menggiring sepak bola yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan terus menerus), ternyata memiliki peningkatan kemampuan menggiring sepak bola yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan diselingi istirahat). Metode latihan terus menerus merupakan cara latihan yang menekankan pada pelatih agar atlet melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari pelatih. Dalam metode latihan terus menerus atlet mendapat bimbingan dan pengarahan dari pelatih teknik pelaksanaan kemampuan menggiring sepak bola yang baik dan benar. Metode latihan ini sangat tepat untuk pemula, karena dengan metode latihan ini, siswa akan memahami dan menguasai teknik kemampuan menggiring sepak bola yang baik. Penguasaan teknik yang benar akan dapat mendukung kemampuan menggiring sepak bola menjadi lebih baik. Sedangkan metode latihan diselingi istirahat menekankan pada kebebasan atlet melaksanakan tugas ajar dari pelatih. Metode latihan diselingi istirahat ini ditinjau dari perkembangan anak, metode ini dapat memenuhi hasrat gerak anak karena diberi kebebasan melaksanakan tugas ajar. Namun disisi lain penguasaan teknik kemampuan menggiring sepak bola sulit dicapai secara maksimal, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik. Penguasaan teknik yang kurang memadai, sehingga kemampuan menggiring sepak bola yang dilakukan tidak sesuai seperti yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan latihan terus menerus dan latihan diselingi istirahat ada terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020, dapat diterima kebenarannya. Hasil temuan penelitian yang

kemudian di ujikan melalui analisis data latihan terus menerus lebih baik pengaruhnya terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan terus menerus terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan terus menerus diperoleh nilai t sebesar 27,862, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2,131.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan diselingi istirahat terhadap hasil kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan diselingi istirahat diperoleh nilai t sebesar 27,567, ternyata lebih besar $t_{\text{tabel } 5\%}$ yaitu 2,131.
3. Pengaruh latihan terus menerus lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan menggiring sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020. Peningkatan kemampuan menggiring sepak bola kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan terus menerus) adalah sebesar 26% sedangkan kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan diselingi istirahat) yaitu sebesar 11%.

Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada pelatih atau pembina club Sekolah Sepak Bola (SSB) Pasopati Tahun 2020 disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar menggiring sepak bola, hendaknya pelatih harus memiliki kreativitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar tendangan khususnya kemampuan menggiring sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksun. 2012. Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa Press.
- Andi Cipta Nugraha. 2013. Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Bompa, T.O. 1990. Theory and Methodology Of Training. America: human kinetic.
- Emral .2017. pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik. Depok: Prenadamedia Group.
- Harsono. 2017. Kepelatihan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- . 2017. Periodisasi program latihan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ida Bagus W. 2017. Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Press.
- Ina Hasanah. 2019. Sepak Bola. Bandung: Indah Jaya Adipratama
- Ismaryati, Suwarno dan Muhyi. 2018. tes dan pengukuran olahraga. Surakarta: UNS Press.
- KONI. 2015. Penataran pelatih olahraga. Jakarta: KONI
- Luxbacher. 2011. Sepak bola: langkah-langkah menuju sukses. Jakarta: Rajawali Press.
- Mulyono B. 2009. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Nia Lavenia. 2019. Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiyah Sungaiselan. Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Vol 2 No 1 Hal 12-16.
- Nur Chozin .2019. Latihan Daya Tahan Otot. Mutiara Aksara: Semarang.
- Nurhasan. 2009. Penilaian Pembelajaran penjas. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiharto. 2017. Mahir Bermanin Sepak Bola. Jakarta: Mediantara Semesta.
- Sutrisno. 2019. Mempersiapkan Pemain Sepak Bola Berprestasi. Bandung: Sarana Pancakarya Nusa.
- Sugiyono. 2018. Metode penelitian kombinasi. Bandung : Alfabeta
- Subardi dan Andri Setyawan. 2018. Olahraga Kegemaranku Sepak Bola. Klatn: Intan Pariwara

- Timo Scheunemann. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Luxbacher. 2011. *Sepak bola: langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: Rajawali Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena
- Zuldafrial. 2012. *Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: UIN Press