

Pengaruh metode latihan dan *agility* terhadap keterampilan sepakbola

Prahastara Prahastara ^{a*}, FX. Sugiyanto ^b

Universitas Negeri Yogyakarta. Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281. Indonesia

^a prahastara@gmail.com, ^b fx.sugiyanto56@gmail.com

* Coressponding Author.

Received: 15 January 2021; Revised: 30 January 2021; Accepted: 16 February 2021

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan metode latihan *drill* dan *small sided games* terhadap keterampilan sepakbola, perbedaan keterampilan sepakbola siswa *agility* tinggi dan siswa *agility* rendah, serta interaksi metode latihan dan *agility* terhadap keterampilan sepakbola. Penelitian ini merupakan eksperimen faktorial 2x2, dengan *pretest* dan *posttest*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 60 siswa. Instrumen untuk mengukur *agility* siswa ekstrakurikuler adalah *Illinois Agility Test*, validitas 0,95 dan realibilitas 0,78. Instrumen untuk mengukur keterampilan sepakbola adalah *Ball Technique the David Lee Soccer Potential Circuit Test* dengan validitas 0,73 dan realibilitas 0,8. Analisis data menggunakan ANAVA dua jalur yang dilanjutkan dengan *Post-Hoc Tests* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh metode latihan *drill* dan *small sided games* terhadap keterampilan sepakbola, $p=0,002 < 0,05$, ada perbedaan keterampilan sepakbola siswa yang memiliki *agility* tinggi dan *agility* rendah, $p=0,000 < 0,05$, ada interaksi metode latihan dan *agility* terhadap keterampilan sepakbola, $p = 0,000 < 0,05$. Siswa yang memiliki *agility* tinggi lebih tepat dilatih dengan metode *drill*, sedangkan siswa *agility* rendah lebih tepat dilatih dengan metode *small sided games*.

Kata Kunci: metode latihan, *drill*, *small sided games*, *agility*, keterampilan sepakbola

The effect of training method and agility on football skills

Abstract: This research aims to reveal the differences between the effects of drill training method and small sided-game on football skills, the different of football skills in high agility and low agility students, and the interaction of exercise and agility and football skills. This research is an experimental study with a 2x2 factorial design, with the pretest and posttest. Sampling technique using the purposive sampling of 60 students. The instrument to measure the level of students' agility used Illinois Agility Test, with the validity of 0.95 and the reliability of 0.78. The instruments to measure football skills used Ball Technique the David Lee Soccer Potential Circuit Test with the validity of 0.73 and the reliability of 0.8. The data were analyzed using the ANAVA followed by Post-Hoc Tests at the significance level $\alpha = 0.05$. The research result shows that there are differences in the effects of drill and small-sided games training method on football skills, $p = 0.002 < 0.05$, there are differences in the effects of football skills on students with high agility and those with low agility, $p = 0.000 < 0.05$, and there is an interaction of training methods and agility and football skills, $p = 0.000 > 0.05$. The students with high agility are more appropriately trained using drill method, while those with lower agility are more appropriately trained using the small-sided games method.

Keywords: training method, drill, small sided games, agility, football skills

How to Cite: Prahastara, P., & Sugiyanto, F. (2021). Pengaruh metode latihan dan agility terhadap keterampilan sepakbola. *Sepakbola*, 1(1), 23-31. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.94>



PENDAHULUAN

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang spesifik, oleh karena itu pembinaan olahraga dan program pelatihan harus menyediakan metode yang dapat diandalkan bagi pelatih olahraga tim untuk meningkatkan kualitas pelatihan sekaligus meningkatkan kinerja pemain.



Secara tradisional, perkembangan pengetahuan dalam metode pelatihan olahraga tim telah menekankan pelatihan indeks kebugaran fisiologis tertentu, keterampilan persepsual, dan tindakan teknis atau taktis melalui penggunaan latihan berulang yang sering dilakukan dalam isolasi dari konteks kinerja kompetitif (Tessitore et al., 2006). Karakteristik cabang olahraga sepakbola merupakan permainan tim yang dilakukan dengan kerjasama antar pemain, maka teknik dasar bermain sepakbola menjadi hal yang sangat penting untuk melakukan kerjasama antar pemain. Sebagian besar pekerjaan, dari perspektif yang berpusat pada organisme, telah berfokus pada manfaat dari meningkatnya kompleksitas dan ketidakpastian adaptasi bagi individu dalam lingkungan pelatihan melalui efek interferensi kontekstual dan memberikan ringkasan atau umpan balik (Davids et al., 2013). Teori yang berpusat pada organisme menggambarkan pelatihan dengan metode tradisional ini sebagai mengarah pada peningkatan pengayaan representasi gerakan yang terinternalisasi (Davids et al., 2012).

Salah satu bentuk dari pelatihan tradisional dalam sepakbola adalah metode *drill* (Little & Williams, 2006; Tessitore et al., 2006; Kelly et al., 2013) yang dicirikan dalam pelatihan bagian-tugas dan instruksi adaptif (Wickens, 1989). Latihan dengan menggunakan metode *drill* lebih menekankan pada pengulangan gerakan pada keterampilan teknik dasar agar tercipta otomatisasi gerakan. Latihan *drill* yang dilakukan mengharuskan pengaturan giliran untuk melakukan gerakan latihan, dikarenakan jumlah bola lebih sedikit daripada jumlah siswa. Sehingga hanya melibatkan beberapa siswa saja tanpa melibatkan langsung seluruh siswa untuk melakukan suatu gerakan latihan keterampilan. Martens (2004), menyatakan metode tradisional lebih mengarah pada gaya berlatih yang didominasi oleh pelatih, sehingga peserta latihan lebih pasif dan menunggu. Pelatih memberikan contoh atau memberikan aba-aba melakukan teknik dasar sepakbola kemudian siswa mengikuti contoh atau aba-aba dari pelatih. Hal tersebut akan menyebabkan terhambatnya pencapaian penguasaan keterampilan dalam proses latihan oleh peserta karena banyak waktu yang terbuang akibat peserta menunggu giliran untuk melakukan latihan keterampilan. Meskipun dianggap lebih terfokus pada metode pelatihan yang terpusat pada pelatih, secara praktik, metode *drill* secara efektif dalam meningkatkan variabel fisik (Kelly et al., 2013) (Arslan et al., 2020), terutama pada komponen kelincahan (Chaalali et al., 2016).

Meskipun variabel fisik telah menjadi fokus utama dalam penelitian olahraga, sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain, apabila pemain mempunyai teknik bermain yang baik akan menghasilkan kerjasama dalam tim yang baik (Yang et al., 2018). Sebagai imbas dari perkembangan permainan ini, program pelatihan dikembangkan berdasarkan situasi yang terjadi dalam pertandingan sepakbola (Machado et al., 2019; Arslan et al., 2020; Bonney et al., 2020). Pelatih yang menggunakan metode *small-sided games* (SSG) memberikan latihan keterampilan sepakbola dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya dalam pertandingan sepakbola dan melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan. SSG memberikan dampak pada meningkatnya akuisisi gerakan dan keterampilan dalam membuat keputusan (Davids et al., 2013), meningkatkan kemampuan teknis dan kelincahan (*agility*) (Young & Rogers, 2014) dengan kenyamanan yang lebih besar dalam melakukannya (Arslan et al., 2020). Selain bermanfaat dalam variabel fisik dan teknik, metode pelatihan SSG terutama dimanfaatkan dalam meningkatkan keterampilan taktikal (Castelão et al., 2014; Sarmiento et al., 2018; Machado et al., 2019). Dengan manfaat yang lebih komprehensif, metode pelatihan memang lebih sering direkomendasikan dari pada metode pelatihan *drill*.

Upaya untuk melaksanakan kegiatan pelatihan sepakbola tentu memerlukan alasan yang logis dari seorang pelatih dalam upaya pengembangan metode latihan. Penggunaan metode latihan yang tepat sangat diperlukan agar siswa dapat memahami dan menguasai teknik dasar permainan sepakbola, selain itu yang terpenting adalah siswa tetap mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh untuk hasil latihan yang optimal. Hasil penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa baik metode pelatihan *small-sided games* (SSG) (Hristovski et al., 2011; Davids et al., 2013; Folgado et al., 2019) maupun *drill* (tradisional) (Tessitore et al., 2006; Kelly et al., 2013) telah digunakan dalam pengembangan performa pemain di berbagai kelompok usia.

Namun, berdasarkan pengamatan pada latihan di lapangan yang menggunakan metode SSG, siswa yang memiliki keterampilan gerak kurang baik, kesulitan dalam menerapkan prosedur metode SSG dan mendapatkan kesempatan yang lebih sedikit untuk melakukan keterampilan

dengan bola karena siswa jarang mendapatkan sentuhan pada bola. Kasus ini berbanding terbalik dengan hasil yang ditemukan oleh Arslan et al. (2020), bahwa periode pelatihan SSG selama 5 minggu dapat meningkatkan *agility*. Sedangkan pada metode *drill* yang diterapkan juga tidak banyak memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan sentuhan-sentuhan pada bola yang nantinya dapat meningkatkan ketrampilan dalam bermain. Berdasarkan hal tersebut, menarik untuk diselidiki, karena berdasarkan studi literatur yang dilakukan metode *drill* maupun metode SSG terbukti dapat meningkatkan keterampilan bermain dalam sepakbola dengan kaunggulan dan juga kelemahan masing-masing. Namun, pada kedua metode yang digunakan tersebut, dalam latihan keterampilan sepakbola memiliki kekurangan pada subjek yang akan diteliti. Proses latihan berlangsung kurang optimal kepada seluruh siswa dikarenakan siswa memiliki *agility* yang berbeda-beda. Sedangkan siswa memerlukan *agility* untuk mendukung berbagai gerak dalam sepakbola. Siswa memerlukan *agility* untuk berpartisipasi aktif dalam latihan. Seperti yang dikemukakan oleh Turner dan Stewart, (2014), bahwa kelincahan adalah salah satu komponen biomotor utama dalam mendukung performa pemain sepakbola. Dengan kelincahan, pemain mampu untuk mengubah arah, memulai dan berhenti dengan cepat baik dalam pertandingan maupun latihan sepakbola (Little & Williams, 2006). Adapun pada penelitian ini permasalahan dibatasi pada pengaruh metode latihan dan *agility* terhadap keterampilan sepakbola.

Berdasarkan permasalahan yang telah kami paparkan, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan penggunaan metode pelatihan *small-sided games* (SSG) dengan *Drill* (tradisional), metode pelatihan mana yang sesuai dengan individu kurang baik dalam keterampilan gerak dan metode mana yang sesuai untuk individu yang memiliki keterampilan gerak yang baik. Penelitian ini didukung dengan perumusan pertanyaan penelitian: (1) bagaimana hubungan *agility* dengan keterampilan pada siswa SMA Kabupaten Bantul? (2) Bagaimana perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* dan metode SSG terhadap keterampilan sepakbola? (3) Bagaimana pengaruh *agility* tinggi dan rendah pada penggunaan metode pelatihan SSG dan *Drill* terhadap keterampilan sepakbola?

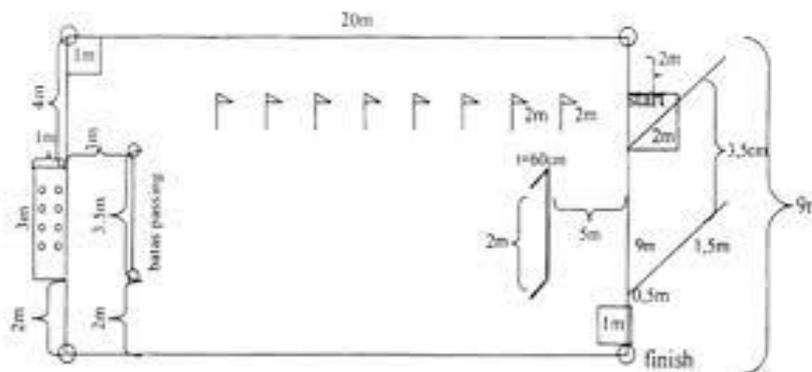
METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian menggunakan eksperimen faktorial 2x2. Masing-masing faktor terdiri dari dua buah taraf, dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Waktu penelitian dilaksanakan selama lima minggu dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* yang kemudian terpilih 60 siswa sebagai partisipan penelitian. Pengukuran *agility* dilakukan untuk menentukan jumlah sampel di kelompok *treatment*. Hasil pengukuran *agility* dinilai berdasarkan klasifikasi tingkat *agility* pada tabel *Illinois Agility Run Test* (MacKenzie, 2015), yaitu *excellent* (istimewa), *above average* (di atas rata-rata), *average* (rata-rata), *bellow average* (di bawah rata-rata) dan *poor* (rendah). Sedangkan tes keterampilan bermain sepakbola menggunakan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* (Australian Soccer Federation et al., 1979) (lihat Gambar 1.) dengan ketentuan umum sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk subjek, sebelum melakukan tes, subjek melakukan pemanasan selama 5-10 menit.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik berupa analisis variansi dua jalur (*Two-Way Anova*) dan uji lanjutnya (*Post-Hoc Tests*) dengan LSD (*Least Square Difference*). Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANAVA, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas data. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA yaitu dengan uji taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata nilai hasil peningkatan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan mengetahui interaksi antara metode latihan dan *agility* terhadap keterampilan bermain sepakbola. Setelah dilakukan analisis variansi dan terjadi interaksi yang signifikan maka dilanjutkan menggunakan analisis perbandingan *Post-Hoc Tests* dengan LSD (*Least Square Difference*) untuk mengetahui perlakuan yang paling efektif meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Keseluruhan proses perhitungan statistik menggunakan bantuan komputer *software* SPSS versi ke 26 (IBM, 2020).



Gambar 1. Ball Technique The David Lee Soccer Potential Circuit Test (Australian Soccer Federation et al., 1979)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Agility

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov Smirnov*, data *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki *agility* tinggi kelompok metode latihan *drill* (A1B1) terdapat tingkat signifikansi sebesar 0,733 dan 0,858. Hal ini berarti $p > 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak (berdistribusi normal). Kemudian data *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki *agility* rendah kelompok metode latihan *drill* (A1B2) terdapat tingkat signifikansi sebesar 0,647 dan 0,725. Hal ini berarti $p > 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak (berdistribusi normal).

Sedangkan pada data *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki *agility* tinggi kelompok metode latihan *small sided games* (A2B1) terdapat tingkat signifikansi sebesar 0,779 dan 0,632. Hal ini berarti $p > 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak (berdistribusi normal). Selanjutnya pada data *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki *agility* rendah kelompok metode latihan *small sided games* (A2B2) terdapat tingkat signifikansi sebesar 0,560 dan 0,657. Hal ini berarti $p > 0,05$, yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak (berdistribusi normal). Artinya data pada tes awal setiap kelompok terbukti berdistribusi normal dan telah memenuhi uji prasyarat.

Tabel 1. Perbedaan Hasil Pengukuran Tingkat *Agility*

Statistik	<i>Agility</i> Tinggi			<i>Agility</i> Rendah		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
Jumlah	687,2	649,84	37,40	933,52	906,32	27,20
Rata-rata	24,54	23,96	1,34	29,17	28,32	0,85

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*, diperoleh nilai signifikansi pada *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola kelompok *drill* sebesar 0,104 dan 0,106 $> 0,05$. Hal ini berarti dalam kelompok data pada *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola kelompok *drill* memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola kelompok *small sided games* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,109 dan 0,174 $> 0,05$. Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Artinya data pada *pretest* dan *posttest* memiliki varian yang homogen dan telah memenuhi uji prasyarat analisis.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada *posttest* menunjukkan bahwa *agility* tinggi memiliki pengaruh yang berbeda dengan *agility* rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi *Univariate Test* sebesar $0,000 < 0,05$, dengan demikian H_{02} ditolak karena angka signifikansi yang dihasilkan

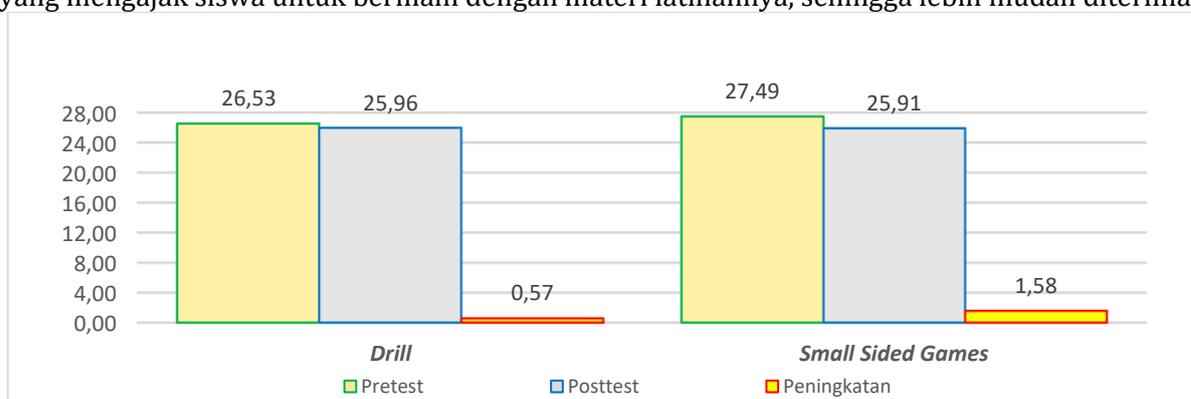
kurang dari 0,05. Berarti bahwa *agility* tinggi dan *agility* rendah memiliki pengaruh yang berbeda dapat diterima kebenarannya. Selisih rerata data *pretest* dan *posttest*, ternyata siswa *agility* tinggi memiliki rata-rata peningkatan sebesar 1,34 detik dan siswa *agility* rendah memiliki rata-rata peningkatan sebesar 0,85 detik. Sehingga pengaruh keterampilan sepakbola siswa yang memiliki *agility* tinggi lebih baik daripada siswa yang memiliki *agility* rendah, karena menghasilkan peningkatan waktu yang lebih baik. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat menurut Holmberg, (2009) atlet yang terampil menghasilkan respon lebih cepat dan lebih akurat karena kemampuannya untuk mengambil isyarat tugas yang relevan dari lingkungannya meningkat. Kemudian peneliti lain mengatakan pemain sepakbola membutuhkan *agility* untuk dapat melakukan berbagai macam teknik keterampilan dan merubah kecepatan (Little & Williams, 2006; Turner & Stewart, 2014).

Metode Latihan SSG dan Drill

Berdasarkan dari hasil penelitian pada *posttest* menunjukkan bahwa metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang berbeda dengan metode latihan *small sided games* (lihat Gambar 3). Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi *Univariate Test* sebesar $0,002 < 0,05$, dengan demikian H_{01} ditolak karena angka signifikansi yang dihasilkan kurang dari 0,05. Berarti bahwa metode latihan *drill* dan metode latihan SSG memiliki pengaruh yang berbeda dapat diterima kebenarannya.

Selisih rerata data *pretest* dan *posttest*, ternyata metode latihan *drill* memiliki rata-rata peningkatan sebesar 0,57 detik dan metode latihan *small sided games* memiliki rata-rata peningkatan sebesar 1,58 detik. Sehingga kelompok siswa yang mendapatkan *treatment* metode latihan *small sided games* mempunyai peningkatan keterampilan sepakbola lebih baik daripada siswa yang diberikan *treatment* metode latihan *drill*.

Metode latihan *drill* dan metode latihan SSG mempunyai berbagai perbedaan dalam proses *treatment* yang dilakukan. Inti dari perbedaan antara metode latihan *drill* dan metode latihan SSG yaitu metode latihan *drill* dengan melakukan gerakan teknik secara berulang-ulang dengan tujuan agar terjadi otomatisasi gerakan, serta pelatih selalu mengoreksi agar perhatian tertuju pada kebenaran gerak. Sedangkan metode latihan *small sided games* dilakukan dengan model latihan yang mengajak siswa untuk bermain dengan materi latihannya, sehingga lebih mudah diterima.



Gambar 2. Rata-Rata Keterampilan Sepakbola Tiap Kelompok Berdasarkan Metode Drill dan Metode SSG

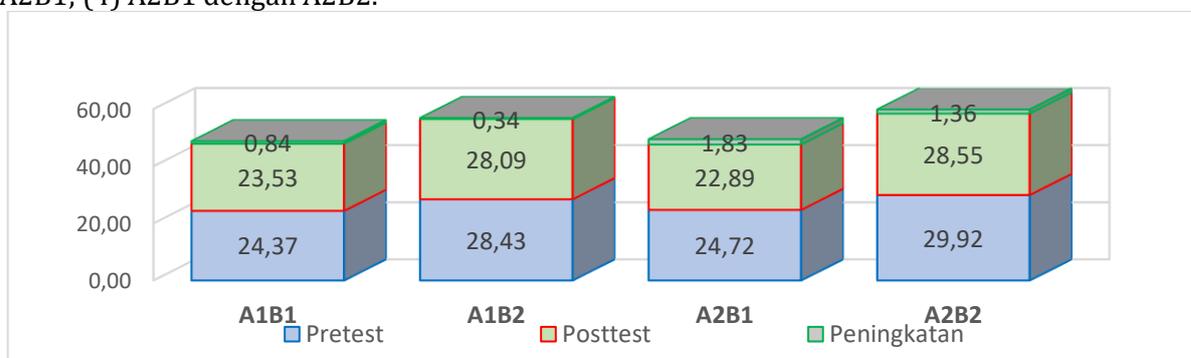
Pengaruh Agility pada Metode Latihan SSG dan Drill

Berdasarkan nilai signifikansi *Univariate Test* sebesar $0,052 > 0,05$, dengan demikian H_{03} diterima karena angka signifikansi yang dihasilkan lebih dari 0,05. Hal ini berarti bahwa *agility* tinggi dengan metode *drill* dan *agility* tinggi dengan metode *small sided games* tidak memiliki pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan sepakbola dapat diterima kebenarannya. Siswa yang memiliki *agility* tinggi dengan metode latihan *drill* terbukti lebih baik daripada siswa yang memiliki *agility* rendah dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,84 detik dan siswa *agility* tinggi dengan metode latihan *small sided games* memiliki rata-rata peningkatan 1,83 detik. Siswa yang memiliki *agility* tinggi dilatih dengan menggunakan dua metode latihan yang berbeda (metode latihan *drill* dan metode latihan *small sided games*) maka siswa yang memiliki *agility* tinggi dilatih dengan metode *small sided games* terbukti lebih baik daripada siswa yang memiliki *agility* tinggi

dilatih dengan metode *drill*. Hal ini dikarenakan metode *small sided games* memiliki keuntungan lebih banyak mengambil keputusan dan keterlibatan dalam permainan.

Berdasarkan nilai signifikansi *Univariate Test* sebesar $0,52 > 0,05$, dengan demikian H_{04} diterima karena angka signifikansi yang dihasilkan lebih dari $0,05$. Hal ini berarti bahwa *agility* rendah dengan metode *drill* dan *agility* rendah dengan metode *small sided games* tidak memiliki pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan sepakbola. Siswa *agility* rendah dengan metode latihan *drill* memiliki rata-rata peningkatan sebesar $0,34$ detik dan siswa *agility* rendah dengan metode latihan *small sided games* memiliki rata-rata peningkatan $1,36$ detik. Hal ini berarti siswa *agility* rendah dengan metode latihan *small sided games* lebih baik daripada siswa *agility* rendah dengan metode latihan *drill* sebagai hasil latihan, karena menghasilkan peningkatan waktu yang lebih baik. Hal ini dikarenakan metode *drill* yang kurang menekankan pada pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpikir, menganalisis, dan memutuskan sendiri, misalnya mengapa harus melakukan seperti diinstruksikan oleh pelatih. Meskipun metode latihan *drill* menghasilkan penguasaan dalam beberapa aspek teknis, pengalaman-pengalaman berupa situasi permainan (*game situation*) akan lebih bermanfaat dalam memahirkan *skill* teknis maupun taktis olahraga. Penguasaan keterampilan sepakbola menggunakan variasi latihan keterampilan gerak yang tidak direncanakan (situasional) lebih baik untuk belajar apabila dibandingkan dengan jenis kondisi latihan yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan (latihan terstruktur).

Berdasarkan hasil perhitungan *Tests of Between-Subjects Effects* didapat bahwa taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi 5% ada pengaruh bersama antara metode latihan dan *agility* terhadap hasil keterampilan sepakbola. Hal ini berarti bahwa antara metode latihan (*drill* dan *small sided games*) dan *agility* terhadap hasil keterampilan sepakbola memiliki hasil interaksi. Setelah teruji terdapat interaksi antara metode latihan dan *agility* untuk meningkatkan hasil keterampilan sepakbola, maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan *Post Hoc Test*. Berdasarkan tabel hasil perhitungan *Multiple Comparisons* pada tanda asteris (*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1 dengan A1B2; (2) A1B1 dengan A2B2; (3) A1B2 dengan A2B1; (4) A2B1 dengan A2B2.



Gambar 3. Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Keterampilan Sepakbola Kelompok Kombinasi Metode Latihan dan *Agility*

A1B1: Kelompok siswa ekstrakurikuler sepak-bola yang memiliki *agility* kategori tinggi dilatih menggunakan metode latihan *drill*.

A2B1: Kelompok siswa ekstrakurikuler sepak-bola yang memiliki *agility* kategori tinggi dilatih menggunakan metode latihan *small sided games*.

A1B2: Kelompok siswa ekstrakurikuler sepak-bola yang memiliki *agility* kategori rendah dilatih menggunakan metode latihan *drill*.

A2B2: Kelompok siswa ekstrakurikuler sepak-bola yang memiliki *agility* kategori rendah dilatih menggunakan metode latihan *small sided games*.

Jika kelompok metode latihan *drill* yang mempunyai *agility* tinggi dibandingkan dengan kelompok metode latihan *drill* yang memiliki *agility* rendah maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan sepakbola. Jika kelompok metode latihan *drill* yang memiliki *agility* kategori tinggi dibandingkan dengan kelompok metode latihan *small sided games* yang memiliki *agility* kategori rendah maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap

hasil keterampilan sepakbola. Jika kelompok metode latihan *drill* yang memiliki *agility* kategori rendah dibandingkan dengan kelompok metode latihan *small sided games* yang memiliki *agility* kategori tinggi maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan sepakbola. Jika kelompok metode latihan *small sided games* yang memiliki *agility* kategori tinggi dibandingkan dengan kelompok metode latihan *drill* yang memiliki *agility* kategori rendah maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan sepakbola.

Sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki interaksi adalah: (1) A1B1 dengan A2B1; (2) A1B2 dengan A2B2. Jika kelompok metode latihan *drill* yang mempunyai *agility* kategori tinggi dibandingkan dengan kelompok metode latihan *small sided games* yang memiliki *agility* kategori tinggi maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan sepakbola. Jika kelompok metode latihan *drill* yang memiliki *agility* kategori rendah dibandingkan dengan kelompok metode latihan *small sided games* yang memiliki *agility* kategori rendah maka tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan sepakbola.

Hasil analisis interaksi tersebut diketahui bahwa metode latihan *drill* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki *agility* kategori tinggi, sedangkan metode latihan *small sided games* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki *agility* kategori rendah. Hasil temuan ini diperkuat dengan pendapat (Farrow et al., 2013) di dalam pembelajaran penguasaan keterampilan menggunakan variasi latihan keterampilan gerak yang tidak direncanakan (situasional) lebih superior untuk belajar apabila dibandingkan dengan jenis kondisi latihan yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan (latihan terstruktur). Penampilan pada kondisi latihan terstruktur lebih superior daripada kondisi latihan acak, tetapi hanya selama fase latihan pada saat perlakuan. Ketika atlet atau pembelajar diberi kesempatan sesaat untuk mengingat dan melakukan tes, hasilnya berkebalikan. Proses belajar lebih banyak terfasilitasi dengan latihan acak/situasional daripada latihan terstruktur.

Ditinjau dari pelaksanaannya, maka metode latihan *drill* akan cocok apabila digunakan untuk melatih siswa yang memiliki *agility* tinggi, sedangkan metode latihan *small sided games* akan cocok apabila digunakan untuk melatih siswa yang memiliki *agility* rendah. Hal ini karena dalam metode latihan *drill* bentuk latihannya sederhana sehingga siswa yang memiliki *agility* tinggi akan maksimal dalam melaksanakan pengulangan tugas gerak yang berkualitas. Sedangkan dalam metode latihan *small sided games* bentuk latihannya sangat kompleks sehingga siswa yang memiliki *agility* rendah akan terpacu untuk melakukan gerakan dengan mobilitas tinggi untuk meningkatkan *agility*.

SIMPULAN

Ada perbedaan pengaruh metode latihan *drill* dan metode latihan *small-sided games* terhadap keterampilan sepakbola, nilai $p = 0,002 < 0,05$. Metode latihan *small sided games* lebih baik daripada metode latihan *drill* untuk meningkatkan keterampilan sepakbola. Ada perbedaan keterampilan sepakbola siswa yang memiliki *agility* tinggi dan siswa yang memiliki *agility* rendah, nilai $p = 0,000 < 0,05$. Siswa yang memiliki *agility* tinggi mempengaruhi keterampilan sepakbola yang lebih baik daripada siswa yang memiliki *agility* rendah. Ada perbedaan pengaruh siswa yang memiliki *agility* tinggi dengan dan siswa yang memiliki *agility* rendah terhadap keterampilan sepakbola, nilai $p = 0,052 > 0,05$. Siswa yang memiliki *agility* tinggi dengan metode *small sided games* terbukti lebih baik daripada siswa siswa yang memiliki *agility* tinggi dilatih dengan metode *drill*. Ada perbedaan pengaruh siswa yang memiliki *agility* rendah terhadap keterampilan sepakbola, nilai $p = 0,524 > 0,05$. Siswa *agility* rendah dengan metode latihan *small sided games* lebih baik daripada siswa *agility* rendah dengan metode latihan *drill*. Ada interaksi antara metode latihan dan *agility* terhadap keterampilan sepakbola, nilai signifikansi *Tests of Between-Subjects Effects* sebesar $0,000 < 0,05$. Metode latihan *drill* akan cocok apabila digunakan untuk melatih siswa yang memiliki *agility* tinggi, sedangkan metode latihan *small sided games* akan cocok apabila digunakan untuk melatih siswa yang memiliki *agility* rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, E., Orer, G., & Clemente, F. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/biolport.2020.94237>
- Australian Soccer Federation, Worthington, E., & Broken Hill Proprietary Company (Eds.). (1979). *Coach's manual*. Broken Hill Pty Co. and Australian Soccer Federation.
- Bonney, N., Ball, K., Berry, J., & Larkin, P. (2020). Effects of manipulating player numbers on technical and physical performances participating in an Australian football small-sided game. *Journal of Sports Sciences*, 38(21), 2430–2436. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1787697>
- Castelão, D., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparison of tactical behaviour and performance of youth soccer players in 3v3 and 5v5 small-sided games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 801–813. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868759>
- Chaalali, A., Rouissi, M., Chtara, M., Owen, A., Bragazzi, N. L., Moalla, W., Chaouachi, A., Amri, M., & Chamari, K. (2016). Agility training in young elite soccer players: Promising results compared to change of direction drills. *Biology of Sport*, 33(4), 345–351. <https://doi.org/10.5604/20831862.1217924>
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills: *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>
- Davids, K., Araujo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning design in sport. In N. Hodges & M. A. Williams (Eds.), *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory & Practice*, 2nd ed. (pp. 112–130). Routledge. <https://www.routledge.com/Skill-Acquisition-in-Sport-Research-Theory-and-Practice/Hodges-Williams/p/book/9780415607865>
- Farrow, D., Baker, J., & MacMahon, C. (2013). *Developing Sport Expertise: Researchers and Coaches Put Theory into Practice, second edition*. Routledge.
- Folgado, H., Bravo, J., Pereira, P., & Sampaio, J. (2019). Towards the use of multidimensional performance indicators in football small-sided games: The effects of pitch orientation. *Journal of Sports Sciences*, 37(9), 1064–1071. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1543834>
- Holmberg, P. M. (2009). Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach: *Strength and Conditioning Journal*, 31(5), 73–78. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181b988f1>
- Hristovski, R., Davids, K., Araujo, D., & Passos, P. (2011). Constraints-induced emergence of functional novelty in complex neurobiological systems: A basis for creativity in sport. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 15(2), 175–206.
- IBM. (2020, December 7). *IBM SPSS Statistics 26* [CT738,CT763,CT761,CT762]. <https://www.ibm.com/support/pages/downloading-ibm-spss-statistics-26>
- Kelly, David. M., Gregson, W., Reilly, T., & Drust, B. (2013). The Development of a Soccer-Specific Training Drill for Elite-Level Players: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(4), 938–943. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182610b7d>
- Little, T., & Williams, A. G. (2006). Suitability of Soccer Training Drills for Endurance Training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 316. <https://doi.org/10.1519/R-17094.1>
- Machado, G., Bach Padilha, M., González Víllora, S., Clemente, F. M., & Teoldo, I. (2019). The effects of positional role on tactical behaviour in a four-a-side small-sided and conditioned soccer game. *Kinesiology*, 51(2), 261–270. <https://doi.org/10.26582/k.51.2.15>

- MacKenzie, B. (2015). *101 Performance Evaluation Tests*. Green Star Media Limited.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Tessitore, A., Meeusen, R., Piacentini, M. F., Demarie, S., & Capranica, L. (2006). Physiological and technical aspects of “6-a-side” soccer drills. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(1), 36–43.
- Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2014). Strength and Conditioning for Soccer Players: *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1–13. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000054>
- Wickens, C. D. (1989). Attention and skilled performance. In *Human skills*, 2nd ed (pp. 71–105). John Wiley & Sons.
- Yang, G., Leicht, A. S., Lago, C., & Gómez, M.-Á. (2018). Key team physical and technical performance indicators indicative of team quality in the soccer Chinese super league. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 158–167. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1431539>
- Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 307–314. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>