

THE EFFECT OF *MASSED PRACTICE* METHOD, *DISTRIBUTED PRACTICE* AND COMBINED METHOD ON THE ACCURACY OF *LONG PASSING KICKS* OF WOMEN'S FOOTBALL ATHLETES

Sintya Hollifah^{1*}, Mulyana², Yudi Nurcahya¹

^{1, 2, 3} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jalan Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia. hollifahsintya16@upi.edu, mulyanafpok@upi.edu, udinurcahya@upi.edu, pko_fpok@upi.edu

Abstract

This study aims to analyze the effect of Massed Practice, Distributed practice, and Combined methods on the accuracy of long passing kicks in female soccer athletes. The research method used is an experiment with a three group pretest-posttest design. The research sample consisted of 15 SSB Goal Aksis Women U17 female soccer athletes, who were divided into three groups based on the training method given. Data processing used is Paired Sample T-Test, and Anova Test. Based on the paired sample t-test that has been carried out, the results show that the three training methods significantly increase the accuracy of the kick, with an increase in the average Massed Practice $p = 0.000 < 0.05$, Distributed practice $p = 0.004 < 0.05$ and Combined Method $p = 0.001 < 0.05$. While the results of the ANOVA test showed that there was no significant difference in increasing the accuracy of long passing kicks between groups using the Massed Practice method, Distributed practice, and the Combined method.

Keywords: *Massed Practice, Distributed practice, Combined Method, Long passing, Accuracy, Football.*

PENGARUH METODE *MASSED PRACTICE*, *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN METODE GABUNGAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *LONG PASSING* ATLET SEPAK BOLA PUTRI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode *Massed Practice*, *Distributed practice*, dan metode Gabungan terhadap ketepatan tendangan *long passing* pada atlet sepak bola putri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *three group pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 15 atlet sepak bola putri SSB Goal Aksis Women U17, yang dibagi ke dalam tiga kelompok berdasarkan metode latihan yang diberikan. Pengolahan data yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T-Test*, dan Uji Anova. Berdasarkan uji *t paired sample t-test* yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa ketiga metode latihan secara signifikan meningkatkan ketepatan tendangan, dengan peningkatan rata-rata *Massed Practice* $p = 0.000 < 0,05$, *Distributed practice* $p = 0.004 < 0,05$ dan Metode Gabungan $p = 0.001 < 0,05$. Sedangkan hasil penelitian Uji ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan ketepatan tendangan *long passing* antara kelompok yang menggunakan metode *Massed Practice*, *Distributed practice*, dan metode Gabungan.

Kata kunci : *Massed Practice, Distributed practice, Metode Gabungan, Long passing, Sepak bola.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu yang saling berhadapan dan membutuhkan kesolidan tim untuk memperoleh permainan yang bagus (Unnithan et al., 2017). Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepak bola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepak bola, teknik dasar permainan sepak bola antara lain yaitu *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyudul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola) (Priyo Utomo & Indarto, 2021). Karena kemampuan teknik dasar sepak bola adalah modal utama seseorang untuk bermain sepak bola, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas di dalam prestasi permainan sepak bola. Sepak bola juga merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini (1). Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama (Fajrin et al., 2021)

Permasalahan teknik menjadi faktor penentu permainan sepak bola (Soniawan & Irawan, 2018) Teknik dalam permainan sepak bola yang sering digunakan yaitu menendang bola (Dwi Saputro et al., 2017). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik dalam permainan sepak bola. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan bermain dengan dengan baik dan membawa tim menuju kemenangan. Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik menendang bola seperti *shooting*, dan *passing*. *Passing* dalam sepak dibagi 2 yaitu *short pass* dan *long pass*, salah satu tujuan dari sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga pertahanan agar tim tidak mengalami kekalahan, dari gol tersebut banyak dihasilkan oleh teknik tendangan.

Salah satu teknik menendang dalam sepak bola adalah *long pass*. *Long pass* sering digunakan dalam permainan sepak bola, akan tetapi masih banyak pemain yang belum bisa melakukan *long pass* tidak sesuai atau tidak tepat sasaran. *Long pass* sangat berperan penting dalam permainan sepak bola diantaranya untuk melakukan operan jauh, tendangan bebas yang berada di tengah lapangan, dan serangan balik (*counter attack*), *shooting* (Nofriyanto, 2017). Tendangan lambung (*long pass*) memiliki efektifitas yang cukup baik, karena bola di atas kemungkinan kecil untuk digagalkan lawan (Saputra and Siregar, 2016).

Meskipun *long pass* digunakan dalam setiap permainan sepak bola, akan tetapi masih banyak tendangan lambung yang tidak tepat sasaran. Menendang bola sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan untuk mengenai target atau sasaran yang akan dituju (Wibowo & Indardi, 2014). Ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Pemain sepak bola yang memiliki dribble dan kontrol bola yang baik dan bagus akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) dalam mengoper bola kepada teman. Tingkat kebugaran pemain juga dapat mempengaruhi ketepatan menendang dalam sepak bola.

tendangan *long passing* yang merupakan cara memberikan bola pada teman yang berposisi jauh melalui tendangan (Mubarok et al., 2019). Manfaat *long passing* sering digunakan oleh pemain bertahan, yaitu dapat dengan mudah menendang bola yang dimungkinkan membahayakan area pertahanan, selain itu juga berguna bagi seorang penyerang

untuk mencetak goal jika penjaga gawang berada agak jauh dari posisi area gawang (Ganyarsyah & Supriatna, 2019). Idealnya semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar *long passing*. Akurasi *passing* dalam permainan sepak bola dapat dipengaruhi oleh tekanan dalam situasi pertandingan. Pemain yang bisa menjaga ketenangan dan konsentrasi bahkan dalam situasi tekanan cenderung lebih akurat mengoper bola (Fernández-Cortés et al., 2023) Meningkatkan akurasi *passing* merupakan upaya berkelanjutan perkembangan pemain sepak bola. Hal ini membutuhkan dedikasi, kerja keras, dan kesabaran.

Ketepatan sangat penting maka, perlu untuk peningkatan ketepatan guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. Melakukan dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah. Ketepatan melakukan longpass pada Sepak bola dapat dilakukan dengan latihan baik secara Teknik menendang maupun posisi badan (Cahyaning et al., 2023).

Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, Keterampilan suatu cabang olahraga dapat dikuasai dengan baik jika dalam latihan dilakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. *Massed Practice* adalah bentuk pembelajaran motorik, dimana bentuk gerakan yang dipelajari akan dilakukan tanpa berhenti. (Seabrook et al., 2016) *Massed Practice* adalah kegiatan dengan alokasi istirahat diantara percobaan relatif pendek atau tanpa istirahat sama sekali apabila dibandingkan dengan panjang atau lamanya percobaan (latihan).

Prinsip dasar metode latihan *Massed Practice* yaitu melakukan latihan atau pengulangan gerakan secara terus menerus tanpa istirahat. Selama melakukan gerakan siswa tidak diberi kesempatan istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan. Pelaksanaan latihan menendang bola dengan metode *Massed Practice* yaitu pelatih menerangkan latihan menendang bola dari sikap permulaan dan gerakan pelaksanaan serta mendemonstrasikannya. Selanjutnya pelatih menyusun formasi latihan dan menerangkan cara pelaksanaan pengaturan giliran praktik latihan yaitu siswa melakukan menendang bola terus menerus sampai batas waktu atau jumlah pengulangan yang dijadwalkan selesai tanpa diberi kesempatan istirahat. Dalam metode *Massed Practice* pemain berusaha melakukan menendang bola terus menerus tanpa istirahat sesuai intruksi. Seperti dikemukakan bahwa, “metode *Massed Practice* setiap atlet diberi intruksi mempraktikan secara terus menerus selama waktu latihan”.

Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus menerus akan diperoleh keterampilan yang lebih baik. Tanpa melakukan pengulangan gerakan keterampilan yang dipelajari, maka suatu ketrampilan tidak dapat dikuasai. Seperti dikemukakan (Seabrook et al., 2016) bahwa, “untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik dan ketrampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu”. Proses belajar teknik tidak boleh terhenti-henti (terputus-putus) dalam waktu yang lama antara setiap satuan latihan, karena dapat mengurangi efektivitas latihan. Dengan demikian latihan teknik yang baik itu adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa terputus-putus sehingga akan menciptakan otomatisasi pada setiap gerakan yang dilakukan.

Distibuted Practice adalah Praktek yang diselingi dengan istirahat. (Seabrook et al., 2016). *Distibuted Practice* adalah mempraktekan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang seling antara waktu praktek dan waktu istirahat. *Distibuted Practice* juga kegiatan latihan dengan alokasi jumlah istirahat yang relatif lama setiap percobaan dibandingkan dengan lamanya percobaan yang dilakukan. Sedangkan metode Gabungan adalah metode latihan gabungan antara kedua metode tersebut.

Metode *Distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran praktik latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode *Distributed practice*. menyatakan bahwa, “waktu istirahat yang diberikan kadang-kadang lebih lama dari waktu praktiknya”.

Metode *Distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan suatu pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses keterampilan. Waktu istirahat yang cukup diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Tujuan dari penelitian ini Mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan metode *Massed Practice*, *Distributed practice*, dan Metode Gabungan terhadap ketepatan tendangan *Long pass*. Diharapkan Proses penelitian membantu peneliti memperluas pengetahuannya dalam bidang tertentu. Mereka dapat menjelajahi topik secara mendalam dan memahami isu-isu terkini, serta penelitian memungkinkan pengembangan keterampilan kritis seperti analisis data, interpretasi, dan sintesis informasi. Keterampilan ini berguna di berbagai bidang pekerjaan, lalu dapat dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah di bidang tertentu dan meningkatkan reputasi akademis peneliti.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen semu, yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan sebuah peneliti yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Maksum, 2018). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre dan *posttest* three groups design tanpa adanya kelompok kontrol. Dalam desain ini, menurut Sugiyono (2014, hlm. 111). Paradigma desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan *posttest*. Untuk mengetahui hubungan antara variabel Metode *Massed Practice*, *Distributed practice* dan Metode Gabungan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre dan *posttest* three groups design. Dalam desain ini, menurut Sugiyono (2014, hlm. 111). Paradigma desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan *posttest*. Seluruh Pemain di bagi 3 kelompok dan diberi metode latihan yang berbeda. Penerapan metode latihan dilakukan pada saat jam latihan dilaksanakan. Populasi penelitian adalah pemain sepak bola berusia biologis 17-19 tahun yang tergabung aktif di SSB Goal Aksis Women. Sampel penelitian berjumlah 15 pemain dengan menggunakan teknik total sampling, dengan random assignment sebagai pengelompokan pemain untuk penerapan ketiga metode latihan.

Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan Tendangan *Long passing*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data hasil pretest ketepatan tendangan *Long passing* sebelum diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *long passing* berhadapan target pada sasaran dengan yang sudah di tentukan. Program latihan yang dilakukan selama 12 kali pertemuan (Digelidis et al., 2014). Penulis memberikan treatment berupa program latihan . Menurut (Mulyana, 2017) atlet cukup menguasai 60% pada setiap bentuk latihan yang diberikan. Setelah atlet menguasai 60% gerakan yang baru dan dapat menambahkan tingkat kesulitannya. Program latihan merupakan perencanaan yang baik yang dituangkan dalam perencanaan program latihan. Treatment ini dilakukan secara sistematis dengan intensitas 40 s/d 60% atau dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan (Demirakca et al., 2016). Dimulai dari bulan Februari 2025, latihan dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Kamis dan Sabtu. Kemudian data hasil tes dari ketiga kelompok dibandingkan (Fuad, 2015).

Dalam penelitian ini, digunakan instrumen berupa Tes *Passing Lambung Bobby Charlton* dengan norma penilaian 1. > 341 Baik Sekali 2. 248 - 341 Baik 3. 154 - 247 Sedang 4. 59 - 153 Kurang dan 5. < 59 Kurang Sekali. Produk yang dikembangkan adalah instrumen tes umpan jauh sepak bola. Sebelumnya telah dilakukan analisis kebutuhan yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lapangan dan menyusun solusi yang tepat atas permasalahan tersebut. Hal ini memperkuat pentingnya analisis kinerja pada persyaratan yang sangat akurat dan komprehensif yang menambah umpan balik dalam proses pelatihan (Nicholls & Worsfold, 2016). Analisis kebutuhan dilakukan melalui diskusi dengan pakar sepak bola, yakni pelatih sepak bola. Hasil uji dengan menggunakan Uji Paired Sample T-Test hasilnya menunjukkan bahwa ketiga metode latihan secara signifikan meningkatkan ketepatan tendangan, dengan peningkatan rata-rata *Massed Practice* $p = 0.000 < 0,05$, *Distributed practice* $p = 0.004 < 0,05$ dan Metode Gabungan $p = 0.001 < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenai hasil Uji Statistik Deskriptif dapat dilihat dan disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Distributed practice</i>	5	170	210	188.00	20.494
<i>Massed Practice</i>	5	230	250	238.00	8.367
Metode Gabungan	5	170	210	186.00	18.166

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, terdapat 15 sampel yang terlibat dalam penelitian ini. Skor total untuk variabel *Distributed practice* memiliki rentang antara 170 hingga 210 dengan nilai rata-rata sebesar 188.00 dan standar deviasi sebesar 20.494, *Massed Practice* rentang 230 hingga 250 dengan nilai sebesar 238.00 dengan standar deviasi 8.367, sedangkan Metode Gabungan dengan rentang 170 hingga 210 dengan nilai rata-rata 186.00 dan standar deviasi 18.166. Hal ini menunjukkan bahwa skor *Distributed practice* lebih tinggi dengan variasi yang relatif kecil di antara kedua metode lain. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam penerapan metode latihan di antara sampel penelitian.

Selanjutnya, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas, pada tabel 2 :

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig
Pretest <i>Massed Practice</i>	.963	5	.826
Posttest <i>Massed Practice</i>	.881	5	.314
Pretest <i>Distributed practice</i>	.823	5	.124
Posttest <i>Distributed practice</i>	.867	5	.254
Pretest Metode Gabungan	.965	5	.844
Posttest Metode Gabungan	.956	5	.777

Berdasarkan data diatas menunjukan bahwa nilai *Sig Pretest* dan *Posttest* dengan menggunakan pretest metode latihan Metode *Massed Practice* Sig. 0.826 dan *posttest* 0.314 dan nilai menggunakan metode latihan *Distributed practice pretest* dengan Sig.0.124 dan *posttest* dengan nilai Sig.0.254 serta menggunakan metode latihan Gabungan dengan nilai *pretest* dengan nilai Sig. sebesar 0.844 dan nilai *posttest* dengan nilai Sig. 0.777. Maka menunjukan

hasil dari ketiga data berdistribusi normal, karena nilai Sig. dari masing masing kelompok lebih besar dari 0,05.

Setelah dilakukan uji normalitas, data diuji dengan menggunakan uji homogenitas yang bertujuan untuk untuk mengetahui apakah indikator kelompok eksperimen miliki karakter yang sama (homogen) atau tidak. Uji homogenitas varian ini dilakukan pada kelompok eksperimen ketiga metode latihan.

Tabel 3. Uji Homogenitas (One Way Anova)

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Ketepatan Tendangan <i>Long pass</i>	Based On mean	2.496	2	12	.124

Dalam pengujian dengan melakukan uji homogenitas variansi menggunakan *Levene's Test for Equality of Variances* untuk memastikan bahwa variansi ketepatan tendangan *long passing* pada tiga kelompok latihan (*Massed Practice*, *Distributed practice*, dan Gabungan) adalah sama. Pada semua metode pengujian Mean nilai Sig. $0.124 > 0.05$. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam variansi antar kelompok latihan. Karena nilai Sig. > 0.05 , dapat disimpulkan bahwa variansi ketepatan tendangan *long passing* pada ketiga kelompok latihan adalah homogen. Maka kesimpulan dari hasil pengujian kesamaan dua variansi adalah kedua kelompok adalah homogen.

Setelah dilakukan uji homogenitas namun memastikan bahwa variansi ketepatan tendangan *long passing* ketiga metode latihan adalah sama maka selajutnya akan dilakukan Uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan terhadap ketepatan tendangan *long passing*. Jika hasil uji kesamaan dua variansi menunjukkan bahwa kedua kelompok homogen, maka Anda bisa melakukan Uji *Paired Sample T-Test*, tetapi dengan syarat bahwa data bersifat berpasangan (*pre-test* dan *post-test* dari subjek yang sama).

Tabel 4. Uji Paired Sample T -Test

	t	df	Sig.(2-tailed)
Pretest – Posttest <i>Massed Practice</i>	-10.804	4	.000
Pretest – Posttest <i>Distributed practice</i>	-6.016	4	.004
Pretest – Posttest Gabungan Practice	-7.810	4	.001

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai t-hitung Metode *Massed Practice* sebesar -10.804 dengan derajat kebebasan (df) 4 dan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.000. Metode *Distributed practice* sebesar -6.016 dengan (df) 4 dengan sig(*p-value*) sebesar 0.001 dan Metode Gabungan sebesar -7.810 dengan (df) dengan sig (*p-value*) sebesar 0.001. Nilai $p < 0.05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test ketiga metode latihan dalam ketepatan tendangan *long passing* atlet sepak bola putri.

Selanjutnya, yaitu uji anova Uji ANOVA (*Analysis of Variance*) digunakan untuk membandingkan rata-rata dari tiga atau lebih kelompok sampel untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan di antara mereka. Berdasarkan tabel dibawah :

Tabel 5. Uji Anova: Data Selisih Ketepatan Tendangan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4093.333	2	2046.667	2.177	.156
Within Groups	11280.000	12	940.000		
Total	16240.000	14			

Berdasarkan hasil uji ANOVA menggunakan data *posttest* maka Nilai Sig. = .156 (lebih besar dari 0.05) → Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan terhadap ketepatan tendangan *long passing*. Nilai F = 2.177 → Nilai F menunjukkan adanya variasi antar kelompok, tetapi tidak cukup kuat untuk dikatakan signifikan.

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya oleh Pomo Warih Adi pada judul Pendekatan Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed practice* Terhadap Kemampuan *Passing* Bola Bawah Dalam Permainan Sepak bola Pada Psb Bonansa Uns Kelompok Umur 10-12” memang terbukti bahwa dengan menggunakan latihan *Massed Practice* dan *Distributed practice*. meski terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan latihan *Massed Practice* dan *Distributed practice* yang signifikan, penerapan metode pendekatan latihan *Massed Practice* lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola bawah pada permainan sepak bola dibanding dengan menggunakan metode pendekatan latihan *Distributed practice*.

Kedua pada penelitian berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Massed Practice*, *Distributed practice*, Dan Koordinasi Matakaki Terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar Sepak bola” , dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan tidak ditemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *Massed Practice*, *Distributed practice*, dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *passing* mendatar terhadap atlet sepak bola.

Ketiga pada penelitian berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice*, *Distributed practice* Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Usia 14 Tahun Ssb Gama Yogyakarta Tahun 2018” Metode latihan *Massed Practice* mempunyai pengaruh yang lebih baik daripada metode *Distributed practice* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* ke gawang.

Keempat pada penelitian “Latihan *Massed Practice* dan *Distribute Practice* untuk Akurasi Tendangan ke Gawang” latihan menendang bola dengan menggunakan *Massed Practice* lebih efektif daripada menendang bola daripada latihan *distribute practice* dalam futsal pada klub Jatidiri Futsal Semarang tahun 2014.

Namun pada penelitian ini ditemukan perbedaan hasil diantara penelitian penelitian sebelumnya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Massed* Dan *Distributed practice* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepak bola.” dimana berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *distributed* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan *Massed Practice*. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan *distributed* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. selain dari mudah diingat dengan cara mengulang ngulang Latihan tersebut namun juga mendapatkan hasil yang baik, dan hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan 4 simpulan yaitu: (1) terdapat pengaruh yang signifikan meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* menggunakan metode *massed* atlet sepak bola putri SSB Goal Aksis Women. (2)terdapat pengaruh yang signifikan meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* menggunakan metode *Distributed practice* atlet sepak bola putri SSB Goal Aksis Women.(3) terdapat pengaruh yang signifikan meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* menggunakan metode gabungan atlet sepak bola putri SSB Goal Aksis Women.(4) tidak terdapat perbedaan yang signifikan

ketepatan tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola antara atlet yang menggunakan metode *Massed Practice*, *Distributed practice* dan metode gabungan pada atlet sepak bola putri SSB Goal Aksis Women. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Massed Practice*, *Distributed practice*, dan Metode Gabungan sama-sama efektif dalam meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* pada atlet sepak bola putri, sehingga dapat memilih metode latihan yang paling sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tim tanpa khawatir akan adanya perbedaan signifikan dalam hasil latihan. Selain itu, karena tidak ada satu metode yang secara statistik lebih unggul, peneliti selanjutnya dapat menyesuaikan program latihan berdasarkan karakteristik individu pemain, seperti daya tahan fisik, tingkat konsentrasi, dan pengalaman bermain.

Pada penelitian ini adalah pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang mungkin memengaruhi efektivitas latihan, seperti durasi latihan, intensitas latihan, motivasi atlet, serta kondisi fisik dan mental pemain. Oleh karena itu, dalam penerapan program latihan, peneliti atau pelatih sebaiknya tidak hanya berfokus pada metode latihan itu sendiri, tetapi juga pada faktor-faktor lain yang dapat mendukung peningkatan performa atlet secara optimal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar guna melihat lebih jauh dampak dari masing-masing metode latihan. Selain itu, menggabungkan latihan fisik dengan pendekatan kognitif atau strategi permainan juga dapat menjadi fokus penelitian lanjutan untuk meningkatkan efektivitas pelatihan secara keseluruhan.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi ketepatan tendangan *long pass*, seperti tingkat pengalaman atlet, usia, motivasi, kondisi fisik, serta aspek psikologis. Selain itu, studi komparatif yang lebih mendalam mengenai durasi dan intensitas latihan pada masing-masing metode juga dapat memberikan wawasan tambahan terkait efektivitas jangka panjang. Disarankan juga untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Penambahan variabel performa lain seperti akurasi tendangan jarak jauh, kontrol bola, dan kecepatan pengambilan keputusan juga dapat memperkaya kontribusi terhadap pengembangan metode latihan yang lebih komprehensif.

Sedangkan untuk pelatih sepak bola disarankan untuk mengimplementasikan metode latihan *Massed Practice*, *Distributed practice*, dan Metode Gabungan secara fleksibel, dengan menyesuaikan metode terhadap kebutuhan dan karakteristik masing-masing atlet. Karena ketiganya terbukti efektif, variasi dalam penerapan metode latihan dapat membantu mengurangi kejenuhan sekaligus meningkatkan motivasi latihan. Pelatih juga perlu mengevaluasi secara berkala perkembangan atlet melalui tes ketepatan tendangan, serta memperhatikan faktor-faktor penunjang lain seperti pemulihan, asupan nutrisi, dan keseimbangan beban latihan untuk menghindari kelelahan. Integrasi pendekatan individual dalam perencanaan latihan dapat meningkatkan efektivitas program dan membantu mencapai performa optimal atlet..

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ketiga metode latihan (*Massed Practice*, *Distributed practice*, dan Metode Gabungan) secara signifikan meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* pada atlet sepak bola putri. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Paired Sample t-Test, di mana setiap kelompok mengalami peningkatan performa yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

Sedangkan, berdasarkan hasil uji ANOVA satu arah, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara ketiga metode latihan dalam meningkatkan ketepatan tendangan ($F = 2.177$, $p = 0.156$, $p > 0.05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Massed Practice*, *Distributed practice*, dan Metode Gabungan memiliki efektivitas yang sama dalam meningkatkan ketepatan tendangan *long pass*. Perbedaan yang terjadi antar kelompok kemungkinan besar

dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman atlet, durasi latihan, kondisi fisik, atau faktor eksternal lainnya. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel, melakukan uji lainnya, serta mempertimbangkan faktor tambahan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

REFERENSI

- Cahyaning, A., Oktavianti, W., Verawati, I., & Pendahuluan, A. (2023). *PENGARUH LATIHAN IMAGERY TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN SHOOTING PENALTI*. 7.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The Exercising Brain: Changes in Functional Connectivity Induced by an Integrated Multimodal Cognitive and Whole-Body Coordination Training. *Neural Plasticity*, 2016, 8240894. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Digelidis, N., Karageorghis, C. I., Papapavlou, A., & Papaioannou, A. G. (2014). Effects of asynchronous music on students' lesson satisfaction and motivation at the situational level. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 326–341. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0120>
- Dwi Saputro, Y., Sudarsono, M., & Lufthansa, L. (2017). *The Combination of Dribbling and Shooting Training Models Based on Speed and Agility in Football*. 278(YISHPESS), 339–345. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.84>
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Fernández-Cortés, J., García-Ceberino, J. M., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2023). Influence of Game Indicators on the Ranking of Teams in the Spanish Soccer League. *Applied Sciences (Switzerland)*, 13(14). <https://doi.org/10.3390/app13148097>
- Fuad, A. J. (2015). Strategi Pembelajaran Kooperatif (Studi Eksperimen). *Handbook of Educational Ideas and Practices*, 2, 859–864.
- Ganyarsyah, A. D., & Supriatna, M. (2019). Latihan *Long pass* Menggunakan Metode Drill terhadap Ketepatan *Long pass* Pemain Sepak bola Usia 14 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 27–32.
- Maksum. (2018). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 03 Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11, 03.
- Mubarak, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan *Long passing* Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan *Long passing* Dalam Permainan Sepak bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>
- Nicholls, S. B., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 825–831. <https://doi.org/10.1177/1747954116676109>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dalam Sepak bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Seabrook, R., Brown, G. D. A., & Solity, J. E. (2016). Distributed and *Massed Practice*: From laboratory to classroom. *Applied Cognitive Psychology*, 19(1), 107–122. <https://doi.org/10.1002/acp.1066>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Long passing* Sepak bola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2017). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719–1726. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731515>

Wibowo, Y. S., & Indardi, N. (2014). Perbedaan Pengaruh Bermain Footgolf Terhadap Peningkatan Akurasi Short *Passing* Pada Sepak bola. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 46–50.