



Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau

Palasa Indra¹, Eddy Marheni²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
E-mail: palasaindra06@gmail.com¹, marheni_kurai@yahoo.co.id²

Abstract

Based on observations by researchers in the field, it shows that SSB Persika Jaya Sikabau still has low playing skills. This study aims to see the effect of conventional training methods, elementary training methods, and motivation to practice soccer playing skills. The type of research used is quasi-experimental using a 2x2 factorial design. The population of this research is 140 SSB Persika Jaya Sikabau players. The sample group was taken by purposive sampling. The treatment sample in this study was 48 players, after group division 27% had a high level of motivation to practice and 27% had a low level of motivation. The instrument of motivation to practice is measured using a questionnaire and soccer skills using a football skills test consisting of 4 forms of tests namely dribbling, shortpassed, shooting, at the goal, and ball control. The data obtained were then analyzed by analysis of variance (ANOVA) of two paths and continued with the Tuckey test. Based on the research findings, it can be concluded that (1) conventional training methods are more effectively used to improve soccer playing skills compared to elementary training methods, (2) high training motivation is more effective than low training motivation to improve soccer playing skills, (3) there are the interaction between the training methods and motivation to practice soccer playing skills, (4) at high levels of motivation to practice, conventional training methods are more effective than elementary training methods to improve soccer playing skills and (5) at low levels of motivation to practice, elementary training methods are more effective compared to conventional training methods to improve soccer playing skills.

Keywords: Training Method, Motivation to Practice, Soccer Playing Skills

Abstrak

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya keterampilan bermain sepakbola SSB Persika Jaya Sikabau. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan konvensional, metode latihan elementer, dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu menggunakan rancangan faktorial 2x2. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Persika Jaya Sikabau yang berjumlah 140 orang. Kelompok sampel diambil secara *purposive sampling*. Sampel perlakuan dalam penelitian ini adalah 48 orang pemain, setelah dilakukan pembagian kelompok 27% tingkat motivasi berlatih tinggi dan 27% tingkat motivasi rendah. Instrumen motivasi berlatih diukur dengan menggunakan angket dan keterampilan sepakbola



JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

menggunakan tes keterampilan sepakbola yang terdiri dari 4 bentuk tes yaitu *dribbling*, *shortpassed*, *shooting*, *at the goal*, dan *ball control*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis varians (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *Tuckey*. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa (1) metode latihan konvensional lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dibandingkan dengan metode latihan elementer, (2) motivasi berlatih tinggi lebih efektif dari pada motivasi berlatih rendah untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, (3) terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola, (4) pada tingkat motivasi berlatih tinggi, metode latihan konvensional lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan elementer untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dan (5) pada tingkat motivasi berlatih rendah, metode latihan elementer lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan konvensional untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Kata Kunci: Metode Latihan, Motivasi Berlatih, Keterampilan Bermain Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari perkembangannya, sepakbola dari tahun-ketahun selalu berkembang dengan pesat dan tingkat kemampuan teknikpun semakin berkembang.

Didalam permainan olahraga sepakbola, tujuan permainan sepakbola yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian maka kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sangat diperlukan dalam usaha

menciptakan gol ke gawang lawan. Mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam permainan sepakbola, untuk mencetak gol pemain harus mampu melakukan keterampilan menendang yang baik.

Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah ditengah air, tidak hanya dikota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang.

Pada saat sekarang ini, di daerah Dharmasraya khususnya di Kecamatan Pulau Punjung perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub diantaranya, Persika Jaya Sikabau,



JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

Lapendos, Persiko Kototuo, Pulau Raya dan lain sebagainya. Di Kabupaten Dharmasraya telah banyak muncul klub-klub sepakbola yang dibina secara terorganisir yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut diharapkan dapat menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas yang dapat menunjang prestasi baik di klubnya masing-masing hingga bisa mewakili Indonesia pada kancah nasional maupun Internasional.

Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Persika Jaya Sikabau di Kecamatan Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik. Diantaranya adalah teknik menendang, mengontrol bola, menggiring bola serta menyundul bola yang berguna untuk membangun serangan ke daerah lawan, mengumpan dan mengontrol bola, selanjutnya melakukan *Shooting* ke gawang lawan, serta mempertahankan gawang dari serangan lawan.

Pada prinsipnya, sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan keterampilan gerakan individu yang matang untuk dapat bermain dengan baik, artinya disini semakin baik gerakan individu (*skills individual*) seperti *passing*, kontrol, *dribbel*, dan *shooting*. Maka semakin mudah bagi anak untuk bisamencapai prestasi dalam cabang

olahraga sepakbola kearah yang lebih baik. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik perlu melakukan gerakan teknik dasar dengan baik pula, teknik dasar yang akan menimbulkan efisiensi kerja dan efektifitas gerakan yang baik pula.

Kemudian keterampilan bermain sepakbola yang baik akan lahir melalui penguasaan teknik dasar yang benar dan kondisi fisik yang matang, yang mana ini semua merupakan suatu bentuk efek dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Artinya, semua komponen yang diprogramkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan guna untuk mencapai keterampilan bermain dengan baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada Tanggal 31 Juli 2018 saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan tingkat daerah dan kejuaraan tingkat provinsi, teknik dasar permainan sepakbola pemain Persatuan Sepakbola Persika Jaya Sikabau Kecamatan Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya masih belum baik. Hal ini terlihat pada saat permainan berlangsung, masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Kesalahan *passing*, kontrol yang kurang baik, menggiring bola yang tidak terkuasai, *long passing* yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran.

Berdasarkan sejarah klub yang dikutip langsung oleh penulisan dari Feriyanto, S.Pd selaku pelatih persatuan

58 **KONTAK Palasa Indra**

 palasaindra06@gmail.com

 Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171



sepakbola Persika Jaya Sikabau dari beberapa turnamen sepakbola pada tahun ini persatuan Sepakbola Persika Jaya Sikabau tidak pernah meraih juara, sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan mental serta sarana prasarana yang memadai. Hal ini menimbulkan keinginan penulis untuk mengetahui secara mendalam bagaimana penguasaan teknik dasar sepakbola pemain Persatuan Sepakbola Persika Jaya Sikabau yang penulis anggap paling dominan dalam pencapaian prestasi. Bagaimana metode latihan yang tepat dalam peningkatan keterampilan bermain sepakbola. Dan bagaimana motivasi berlatih anak SSB Persika Jaya Sikabau tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment*. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Persika Jaya Sikabau Kabupaten Dharmasraya. Untuk melihat motivasi berlatih digunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, kemudian keterampilan teknik dasar bermain sepakbola diukur dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengujian Hipotesis

59 **KONTAK Palasa Indra**

 palasaindra06@gmail.com

 Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan teknik ANAVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey*. Penggunaan teknik ANAVA dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah (1) perbedaan pengaruh metode konvensional dan metode elementer terhadap keterampilan bermain sepakbola, (2) perbedaan pengaruh motivasi berlatih tinggi dan motivasi berlatih rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola dan (3) pengaruh interaksi adalah kombinasi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode latihan antara kelompok dengan konvensional dan metode elementer diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 5.60 > F_{tabel} = 4.06$. Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 142.
2. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh kelompok motivasi berlatih tinggi dengan kelompok motivasi berlatih rendah diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa

$F_{hitung} = 4.46 > F_{tabel} = 4.06$. Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 142.

- Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih dengan keterampilan sepakbola diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 116.54 > F_{tabel} = 4.06$. Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 142.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan sepakbola SSB Persika Jaya Sikabau, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tuckey*. Sedangkan rangkuman hasil uji *Tuckey* disajikan pada tabel 1:

Tabel 1. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji *Tuckey*

Kelompok yang dibandingkan	Dk	Qh	Qt(0.05)	Keterangan
A ₁ dan A ₂	0.60	3.35	2.97	signifikan
B ₁ dan B ₂	0.60	2.99	2.92	signifikan
A ₁ dan B ₁	0.85	13.92	3.77	signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	0.85	9.02	3.77	signifikan

Keterangan:

Dk : Derajat kebebasan

Qh : Q_{hitung}

Qt : Q_{tabel}

A₁ : Kelompok yang diberi metode konvensional

A₂ : Kelompok yang diberi metode elementer

A₁ B₁ : Kelompok yang diberi metode konvensional pada motivasi berlatih tinggi

A₁ B₂ : Kelompok yang diberi metode konvensional pada motivasi berlatih rendah

A₂ B₁ : Kelompok yang diberi metode elementer pada motivasi berlatih tinggi

A₂ B₂ : Kelompok yang diberi metode elementer pada motivasi berlatih rendah

Berdasarkan hasil uji lanjutan dengan menggunakan uji *Tuckey* dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa metode konvensional (A₁) hasilnya lebih efektif dari pada metode elementer (A₂) diterima. Rerata skor metode latihan kelompok A₁ = 41.01 lebih tinggi dari rerata skor metode latihan A₂ = 38.99 ($Q_h = 3.35 > Q_t = 2.92$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 15 halaman 147.
- Hipotesis penelitian kedua menyatakan bahwa kelompok motivasi berlatih kategori tinggi (B₁) hasilnya lebih efektif dari pada kelompok motivasi berlatih rendah (B₂) diterima. Rerata skor kelompok motivasi berlatih tinggi B₁ = 40.90 lebih tinggi dari rerata skor kelompok motivasi rendah



- $B_2 = 39.10$ ($Q_h = 2.99 > Q_t = 2.92$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 15 halaman 147.
3. Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada motivasi berlatih tinggi metode konvensional ($A_1 B_1$) hasilnya lebih efektif dari pada metode elementer ($A_2 B_1$) diterima. Rerata skor metode latihan sampel kelompok $A_1 B_1 = 46.82$ secara signifikan lebih tinggi dari rerata skor metode latihan kelompok $A_2 B_1 = 34.98$ ($Q_h = 13.92 > Q_t = 3.77$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 15 halaman 147.
 4. Hipotesis penelitian keempat menyatakan bahwa pada motivasi berlatih rendah, metode latihan kelompok metode konvensional ($A_1 B_2$) hasilnya lebih rendah dari pada menggunakan metode elementer ($A_2 B_2$) diterima. Rerata skor metode latihan sampel kelompok $A_2 B_2 = 42.87$ lebih tinggi dari rerata skor metode latihan kelompok $A_1 B_2 = 35.20$ ($Q_h = 9.09 > Q_t = 3.77$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 15 halaman 147.

PEMBAHASAN

Perbedaan Pengaruh Metode konvensional dan Metode elementer terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain SSB Persika Jaya Sikabau.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor latihan

pada kelompok metode konvensional dibandingkan dengan kelompok metode elementer. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa kelompok yang diberikan metode konvensional hasilnya lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan elementer. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa metode latihan konvensional lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya metode konvensional adalah metode latihan yang dilakukan oleh pelatih sesuai dengan pengalaman mereka dalam sepakbola, dan pada metode konvensional ini pelatih sangatlah berperan penting untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Philip R. Wallace (Suharto, 2010:7) Metode Konvensional adalah "Proses latihan yang dilakukan sebagaimana umumnya pelatih mengajarkan materi kepada pemain". Pelatih mentransfer ilmu pengetahuan kepada pemain, sedangkan pemain lebih banyak sebagai penerima.

Metode konvensional merupakan proses latihan yang ang bias terjadi pada saat latihan. Istilah konvensional dapat berarti mengikuti apa yang sudah terbiasa. Metode konvensional pelatih memiliki peranan yang sangat penting. Pelatih harus mampu memberikan arahan dan perbaikan terhadap kinerja pemain. Jika pemain salah dalam melakukan suatu gerakan pelatih harus mampu memperbaikinya.



Pelatih memainkan peran yang sangat penting dalam metode konvensional karena mengajar dianggap memindahkan pengetahuan kepada pemain. Dengan kata lain, penyelenggaraan pembelajaran dianggap sebagai model transmisi pengetahuan. Dalam model ini, peran pelatih adalah menyiapkan dan mentransmisikan pengetahuan atau informasi kepada pemain. Sedangkan peran para pemain adalah menerima, menyimpan dan melakukan aktivitas-aktivitas lain yang sesuai dengan informasi yang diberikan.

Perbedaan Pengaruh Motivasi Berlatih Tinggi dan Motivasi Berlatih Rendah terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Persika Jaya Sikabau

Dari hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh keterampilan bermain sepakbola pemain antara kelompok yang mempunyai motivasi berlatih tinggi dengan kelompok pemain yang mempunyai motivasi berlatih rendah. Pada kelompok motivasi berlatih tinggi hasilnya yang lebih besar daripada kelompok yang mempunyai motivasi berlatih rendah. Dengan kata lain, hipotesis yang diajukan terbukti kebenarannya secara signifikan. Hal ini disebabkan atlet yang memiliki motivasi berlatih tinggi dapat menjaga semangat dan keinginan lebih baik dalam mengikuti latihan, seperti keinginan dalam mencapai suatu

hasil yang maksimal dalam mengikuti latihan.

Sebaliknya pemain dengan motivasi berlatih rendah tidak dapat dengan mudah menyerap bentuk-bentuk latihan selama mengikuti proses latihan. Hal ini disebabkan timbulnya rasa jenuh, bosan dan rasa frustrasi pada saat latihan berlangsung, sehingga apa yang diinginkan dan harus dikuasai dalam latihan tidak tercapai.

Sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teoritis sebelumnya, bahwa motivasi berlatih adalah suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk melakukan suatu aktifitas pekerjaan ataupun usaha dengan sungguh-sungguh untuk mencapai sasaran yang sudah ditetapkan dalam hal ini berupa prestasi. Dengan demikian, peran motivasi dalam diri pemain yang berlatih sangat besar untuk mendapatkan hasil yang baik dalam latihan.

Menurut Uno (2008:1) "motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya". Kemudian menurut Setyabroto (2005:24) "motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu". Kemudian juga motivasi merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah lakunya yang lebih baik dalam

memenuhi kebutuhannya. Artinya disini, semakin kuat dorongan yang terjadi dalam diri individu tersebut, maka akan semakin besar pula kemungkinan keberhasilan dalam mencapai suatu harapan ataupun kebutuhan yang sudah ditentukan sebelumnya. Lebih lanjut Aldermandalam Husdarta (2010:32) menegaskan “bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi”. Dalam hal ini terlihat jelas bahwa motivasi merupakan bentuk kesuksesan seseorang dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Dari penjelasan di atas terlihat bahwa semakin tinggi motivasi berlatih individu yang berlatih maka semakin besar pula keberhasilan yang didapatkan dalam latihan. Dengan demikian, untuk mendapatkan hasil yang baik dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, maka pemain yang berlatih sangat mutlak harus memiliki motivasi berlatih yang tinggi.

Dari hasil pengujian hipotesis interaksi menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih kelompok dalam pengaruhnya terhadap keterampilan bermain sepakbola pemain, atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan terbukti kebenarannya secara signifikan.

Pada kelompok motivasi berlatih tinggi pemain yang dilatih dengan metode konvensional keterampilan bermain sepakbola pemain lebih tinggi jika dibandingkan

dengan kelompok motivasi sama dan diberi latihan dengan metode elementer. Sebaliknya pada kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan metode konvensional, tidak terjadi peningkatan yang berarti jika dibandingkan dengan kelompok motivasi yang sama dan diberi latihan dengan metode elementer. Dengan demikian, berarti bahwa terjadi pengaruh interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih dengan keterampilan bermain sepakbola pemain. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan dan motivasi secara bersama memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola pemain atau dengan kata lain pengaruh metode latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola tergantung dari motivasi berlatih pemain itu sendiri.

Menurut Setyobroto (2001:24) “motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan”. Dengan demikian, salah satu bentuk dorongan yang dilakukan dalam mencapai suatu tujuan dalam suatu aktivitas disebut landasan motivasi yang kuat.

Dengan kata lain apabila dorongan yang kuat menggerakkan individu untuk melakukan suatu bentuk latihan secara maksimal, maka penerapan metode latihan akan mudah dilaksanakan untuk mencapai suatu tujuan yang akandicapai. Selanjutnya Setiadarma (2007:73) mengemukakan “motivasi



JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

berprestasi (*achievement motivation*) adalah orientasi seseorang untuk tetap berusaha memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena ia merasa bangga dapat menyelesaikan dengan baik". Jadi motivasi yang tinggi mutlak harus dimiliki oleh pemain sepakbola SSB Persika Jaya Sikabau agar tercapainya program latihan yang telah dibuat yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola tidak hanya dengan menggunakan metode latihan saja, tapi juga ditentukan oleh bagaimana motivasi berlatih yang dimiliki pemain. Walaupun seseorang pelatih menggunakan metode latihan dengan baik namun tanpa didukung oleh motivasi berlatih yang tinggi, maka atlet tidak akan merasakan situasi latihan yang kondusif dan menyenangkan, dan tidak bersemangat dalam mengikuti proses latihan. Hal ini akan menyebabkan tujuan tidak berjalan dengan baik dan materi latihan tidak akan diserap dengan sempurna oleh pemain. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, seorang pelatih harus bisa memilih metode latihan yang

sesuai dan juga mempertimbangkan motivasi berlatih pemain.

Keterampilan bermain sepakbola dipengaruhi oleh motivasi berlatih agar proses yang dilakukan mencapai hasil yang maksimal maka perlu diterapkan metode latihan yang tepat. Menurut Syafruddin (2011: 10) "Agar kegiatan latihan berlangsung efektif atau dengan kata lain dapat meningkatkan kemampuan keterampilan atlet, maka diperlukan suatu proses latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan kontinyu.

Berkaitan dengan hal tersebut maka metode latihan akan memberikan dampak yang efektif saat dilakukan latihan. Dengan demikian latihan adalah hal yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Oleh sebab itu setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan program latihan harus menggunakan metode latihan yang didasarkan pada metode-metode pelatihan yang bervariasi.

Hasil menunjukkan bahwa pada tingkat motivasi berlatih tinggi, metode latihan konvensional lebih efektif dari pada metode latihan elementer terhadap keterampilan bermain sepakbola. Begitu juga sebaliknya pada tingkat motivasi berlatih rendah metode latihan elementer lebih efektif dalam usaha meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Persika Jaya Sikabau dibandingkan dengan metode latihan



konvensional pada tingkat kategori yang sama.

Perbedaan Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Persika Jaya Sikabau antar Kelompok Metode Konvensional dengan Kelompok Metode Elementer pada Motivasi Berlatih Tinggi

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan kelompok yang diberikan metode latihan konvensional lebih tinggi dari kelompok yang diberikan metode latihan elementer pada motivasi berlatih tinggi. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima, dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan konvensional lebih efektif digunakan daripada metode latihan elementer pada motivasi berlatih tinggi.

Dalam mempelajari gerakan secara keseluruhan yang dilakukan secara berulang-ulang maka sangat dimungkinkan pemain akan menguasai suatu teknik gerakan yang dipelajari, artinya faktor pembiasaan merupakan salah satu keunggulan dalam metode ini, pembiasaan dalam hal ini, teknik yang disajikan secara keseluruhan akan mengakibatkan gerakan-gerakan dalam suatu teknik akan tersimpan dalam memori pemain tersebut. Di sisi lain ditinjau dari sisi motorik, efek yang akan didapat melalui metode latihan konvensional adalah terciptanya otomatisasi gerakan, otomatisasi gerakan ini terjadi akibat pengulangan-pengulangan dari suatu teknik yang dipelajari

secara keseluruhan dan oleh sebab itu, metode konvensional sangatlah tepat diterapkan untuk melatih suatu gerakan teknik dalam hal ini teknik bermain sepakbola.

Dengan berlatih secara terus-menerus dan secara berulang-ulang terhadap suatu teknik dan didukung oleh motivasi berlatih yang tinggi, maka akan tercipta otomatisasi gerak. Selain itu metode berlatih konvensional juga memberikan secara langsung pengalaman kepada pemain yang dilatih langsung disini artinya proses gerak suatu teknik secara keseluruhan tanpa terpisah-pisah. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rohan Toknam (1988:293) "dalam proses pembelajaran olahraga lebih banyak menekankan pada latihan keseluruhan dengan tujuan pemain dapat melakukan gerakan secara otomatis".

Untuk dapat menguasai metode latihan konvensional diperlukan motivasi berlatih yang tinggi, motivasi berlatih tinggi sangat penting sekali dimiliki oleh pemain agar bisa mengikuti latihan dengan niat yang penuh semangat, tekun, bekerja keras, teratur, dan disiplin. Motivasi berlatih merupakan suatu dorongan yang dilakukan individu dalam latihan untuk mendapatkan prestasi atau harapan yang sudah ditetapkan. Tercapainya tujuan seseorang tidak lain untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu.

Menurut Uno (2008:1) "motivasi adalah kekuatan baik dari



dalam maupun dari luarnya yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya". Kemudian Setyobroto (2005:24) "Motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu". Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari individu untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Lebih lanjut Alder mandalam Husdarta (2010:23) menegaskan bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi. Dalam hal ini terlihat jelas bahwa motivasi merupakan bentuk kesuksesan seseorang untuk mencapai tujuannya yang diinginkannya.

Dalam penerapan metode latihan konvensional, pemain lebih aktif bergerak dalam mendapatkan pengalaman, gerakan lebih banyak dibandingkan dengan metode elementer. Latihan keterampilan sepakbola yang diberikan kepada pemain sepakbola SSB Persika Jaya Sikaba merupakan latihan keterampilan dalam bentuk yang sederhana yaitu latihan *passing, shooting, dribbling, dan control*. Pada latihan keterampilan yang sederhana sebaiknya diberikan latihan secara konvensional tanpa dipilah-pilah agar atlet lebih cepat menguasai keterampilan tersebut, ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:142) bahwa, apabila keterampilan olahraga

yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan dan setiap bagian teknik hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subjek selalumembuat kesalahan pada bagian teknik tersebut.

Selanjutnya metode elementer, metode latihan elementer merupakan suatu metode latihan yang manasalah gerakan dalam latihan itu dipilah-pilah menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana, hal ini menyebabkan terjadinya kebosanan dan ketidakseriusan pemain dalam mengikuti latihan yang diberikan.

Jadi berdasarkan temuan dalam penelitian sertateori yang ada metode latihan konvensional yang didukung dengan metode yang tinggi jauh lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain sepakbola pemain dibandingkan dengan metode latihan elementer dengan motivasi berlatih yang tinggi pula.

Perbedaan Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Persika Jaya Sikaba antara Kelompok Metode Konvensional dengan Kelompok Elementer pada Metode Motivasi Berlatih Rendah

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor keterampilan bermain sepakbola kelompok yang diberikan metode latihan elementer lebih efektif daripada yang diberikan metode latihan konvensional pada motivasi berlatih rendah. Dari hasil temuan ini



dapat dikemukakan bahwa metode latihan elementer lebih efektif dari pada metode latihan konvensional pada motivasi berlatih rendah.

Dalam penerapan metode latihan konvensional dengan metode latihan elementer untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola harus didukung oleh motivasi yang tinggi, karena jika tidak tentu pemain akan sulit didorong untuk berprestasi. Maka dari itu suatu langkah yang efektif dalam penerapan metode latihan konvensional dan metode latihan elementer sangat diprioritaskan pada pembinaan motivasi terlebih dahulu supaya pencapaian hasil latihan akan mudah didapat.

Namun dalam hal keterampilan sepakbola pada motivasi rendah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa metode latihan elementer lebih efektif dari pada metode latihan konvensional, hal ini dikarenakan pada latihan elementer ini, keterampilan teknik sepakbola ini diajarkan dengan cara dipilah-pilah, artinya disini bahwa pemain dilatih gerakan teknik satu persatu, hal ini menjadikan pemain lebih fokus kepada materi latihan yang diajarkan, sehingga setiap latihan teknik yang diberikan hasilnya akan lebih optimal dengan memberikan latihan secara spesifik.

Dalam metode latihan elementer materi latihan yang disajikan disederhanakan menjadi bagian per bagian dari masing masing gerakan teknik bermain sepakbola.

Artinya, metode ini akan lebih menekankan penguasaan elemen-elemen yang terdapat dalam suatu teknik. Sehingga kemungkinan kesalahan gerakan dalam suatu teknik dapat diminimalisir. Pada akhirnya, sampel dapat melakukan suatu gerakan teknik dengan benar. Artinya sampel mendapatkan latihan *step by step* secara perlahan lahan dari tingkat yang paling mudah sampai tingkat yang tersulit (*kompleks*) dalam melaksanakan latihan keterampilan bermain sepakbola.

Dari temuan penelitian ini terlihat bahwa pada motivasi rendah metode latihan elementer lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan konvensional untuk mendapatkan keterampilan sepakbola yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Metode konvensional lebih efektif daripada kelompok metode elementer dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
2. Kelompok motivasi berlatih tinggi lebih efektif dari pada kelompok motivasi berlatih rendah dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
3. Pada motivasi berlatih tinggi, metode konvensional lebih efektif dari pada metode elementer dalam upaya meningkatkan keterampilan



JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

dalam bermain sepakbola pemain SSB Persika Jaya Sikabau.

4. Pada motivasi berlatih rendah, metode elementer lebih efektif dari pada metode konvensional dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Persika Jaya Sikabau.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Luxbacher, Joseph.(1997). *Sepak Bola*. Jakarta.
- A.M, Sardiman. (2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Amirullah dan Budiyo, Haris. 2003. *Pengantar Manajemen*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bimo, Walgioto. 2013. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : ANDI.
- David Stephen P. Robbins. (2000). *Human Resources Management concept and Practices*. Jakarta: PT. Preenhalindo
- E. Mulyasa. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Gunarsa, D. (2009). *Psikologi Untuk Pembimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Kesuma
- Harsono, Adi. (1997). *Evaluasi Formasi dan Aplikasi Log*. Jakarta: Schlumberger Oilfield Services.
- Herwin.(2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Alfabeta.
- Iverson.(2001). *Memahami Keterampilan Pribadi*. Bandung: CV. Pustaka
- Kartini Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Kiram, Yanuar. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Marheni, Eddy dan Purnomo, Eko.(2017). *Psikologi Olahraga*. Padang. Buku Ajar.
- Muhammadiyah (2015). Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*. Vol 3, No.3. ISSN 2302-0180. pp. 87 – 101. <https://media.neliti.com/media/publications/74074-ID-pengaruh-metode-latihan-lari-percepatan.pdf>
- Remmy, Muchtar.(1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.



JURNAL PERFORMA OLAHRAGA

ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102 Journal Homepage : <http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

- Rendra.(2010). *Kemiskinan yang ada di Indonesia*.
<http://images.imnns.multiply.com/content/attachment/0/SDH88woKCt8AAF8LARK1/Bagian%20I%20Kemiskinan.doc?nmid=96869950>. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2010.
- Ruslan, Rosady. (2003). *Metode Penelitian PR dan Komunikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santoso, Singgih.(2002). *Mengatasi Berbagai Masalah Statistik Dengan SPSS Versi 11,5*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sucipto.(2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra
- Sukatamsi.(1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sunjata, Aan dan Santosa, Teguh.(2010).*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan. Jakarta.
- Soedjono.(1985). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka
- Sudiby, Setyobroto. (2005). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. Anem KosongAnem.
- Suhendro, dkk.(2007). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*.Jilid : 3. Ed : 4. Jakarta : Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI
- Syafrudin.(2011). *Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Purnama (2013).Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola.*Jurnal penjaskesrek*.Vol.5, No.3. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/12908>
- Prayitno.(1989). *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Mylsidayu, Apta.(2014). *Psikologi Olahraga*. Perustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT).
- Winarno, Wing Wahyu, 2006, *Sistem Informasi Akuntansi*, Yogyakarta: UPP STIM YKPN Yogyakarta.