

**PENGARUH BENTUK LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI
TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET SEPAKBOLA**

Mu'arif Arhas Putra¹⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian; e-mail: muarifarhasarif@gmail.com

ABSTRACT

This research begin from the speed problem of the Garuda Rokan Soccer School athlete. It's so hard to pursuit the ball for the athlete, with lack of the speed ability athlete had a big problem to argued against the opponent team automatically. The purpose of this research is to know the influence of shadow drill exercise and sled towing speed cord towing and the achievement motivation toward speed of football athletes skill Garuda Rokan Soccer School. This research is quasi experiment. The population of this research comprises of all the Garuda Rokan Soccer School athlete, there are 140 athlete, divided into two group there are 27 % with high achievement motivation and 27% with low achievement motivation and 44 athlete as sample. The instrument used for this research is a 40 meters sprint in the soccer field. Data from this research analyzed by two-line analysis of variance (ANAVA 2x2). The result of data analysis showed that : (1) there is a significant speed difference in football athlete speed between a shadow drill group and sled towing or speed cord towing group, (2) There is an interaction between a form of exercise and the level of achievement motivation to increase the speed of football athlete, (3) In the high motivation level the shadow drill exercise is more effective than the sled towing or speed cord towing exercise to increase the speed of Garuda Rokan Soccer School football athlete, (4) In the low motivation level sled towing or speed cord towing is more effective to increase the speed of Garuda Rokan Soccer School football athlete.

Keywords: *Shadow Drill, Sled Towing Speed Cord Towing, achievement motivation*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang sedang berusaha keras melakukan pembangunan segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan bahkan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sehubungan dengan hal tersebut, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar juga dengan olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa.

Kegiatan olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam upaya

pembinaan sumber daya manusia Indonesia. Salah satu usaha untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia yang berkualitas adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Pembinaan generasi muda melalui olahraga adalah salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya. Sesuai dengan tujuan keolahragaan Nasional pada pasal 4 Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 menjelaskan tentang tujuan Keolahragaan Nasional yaitu:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta

mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pembelajaran dalam bidang olahraga dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi manusia secara menyeluruh, karena yang berkembang bukan hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani saja, namun juga aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya. Membentuk manusia Indonesia yang berkualitas seutuhnya dapat diwujudkan yang hal salah satunya melalui olahraga.

Dari sekian banyak cabang olahraga, Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia, bahkan di Indonesia sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakatnya. PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) merupakan lembaga yang membina dan memajukan persepakbolaan Indonesia baik ditingkat pusat maupun tingkat daerah di seluruh wilayah Indonesia, yang memiliki organisasi ditingkat provinsi dan tingkat kabupaten.

Kabupaten Rokan Hulu merupakan salah satu kabupaten yang antusias terhadap perkembangan Sepakbola, hal ini dibuktikan dengan banyaknya muncul Sekolah Sepakbola (SSB) yang terdaftar secara resmi pada PSSI tingkat Kabupaten diantaranya yaitu: SSB Harapan (Kecamatan Ujung Batu), SSB Antariksa (Ngaso), SSB Intan (Sei Intan), SSB Persikab (Ujung Batu), SSB Tunas Muda (Pagaran tapah), SSB Garuda Rokan (Kecamatan Pagaran tapah) dan masih banyak SSB atau Klub lainnya. Banyaknya SSB di Kabupaten Rokan Hulu di harapkan dapat melahirkan bibit-bibit yang berpotensi dan dapat memberikan prestasi yang tinggi bagi Kabupaten Rokan Hulu.

Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Rokan merupakan salah satu sekolah Sepakbola yang ada di Kecamatan Pagaran Tapah yang terorganisir dengan

baik. SSB ini telah banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi, SSB ini juga dilatih oleh pelatih yang bersertifikat pelatih dan mempunyai sarana dan prasarana yang memadai. Sesuai dengan informasi yang penulis dapat dari pelatih dan wawancara dengan pengurus pada tanggal 9 September 2014, bahwa SSB Garuda Rokan mempunyai sekitar 140 orang atlet yang terbagi dalam kelompok umur 6 - 12 tahun, 13-16 tahun, , dan 17-20 tahun yang sudah berdiri lebih kurang sekitar 20 tahun terakhir.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dan wawancara dengan pengurus SSB Garuda Rokan pada tanggal 9 September 2014, semenjak SSB Garuda Rokan di bentuk sejak tahun 1995 sudah banyak prestasi yang di dapat baik tingkat Kabupaten maupun daerah yaitu juara 1 Piala Bupati, juara 1 Piala Antar Kecamatan, dan juara 2 Antar Club di Kabupaten Rokan Hulu. akan tetapi belakangan ini prestasi SSB Garuda Rokan cenderung mengalami penurunan. Dibuktikan dalam dua turnamen yang dilakoni SSB Garuda Rokan sepanjang tahun 2013-2014 yaitu dalam Piala Bupati dan tournament antar kecamatan, SSB Garuda Rokan tidak mampu lolos ke putaran final karena sudah tersingkir pada babak penyisihan.

Hal ini di karenakan kurangnya kemampuan kecepatan lari atlet sepakbola SSB Garuda Rokan, atlet sangat kesulitan dalam mengejar bola. Kurangnya kemampuan kecepatan lari menyebabkan atlet sangat kesulitan untuk beradu sprint dengan lawan.

Rendahnya kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan diduga disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, seperti motivasi berprestasi yang kurang, mental yang belum matang, masalah gizi, kondisi fisik atlet, skill dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet,

seperti kemampuan pelatih, program latihan, penonton, bentuk latihan, sarana dan prasarana dan lain sebagainya. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk kecepatan didalam sepakbola.

Keganjilan yang penulis lihat pada saat latihan yang dilakukan atlet Garuda Rokan adalah teknik latihan yang diberikan oleh pelatih belum menunjukkan perbaikan kecepatan lari atlet sepakbola karena bentuk latihan yang digunakan pelatih selama ini masih bentuk konvensional, sehingga belum melihat hasil yang maksimal terhadap kecepatan lari atlet, selain itu cara bermain atlet cenderung masih monoton.

Ketidak sesuaian bentuk latihan digunakan pelatih dengan atlet saat mengikuti latihan juga menjadi pemicu terhambatnya keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang efektif dan efisien. Berdasarkan hasil ditemukan di SSB Garuda Rokan peneliti mencoba mengambil dua bentuk latihan yakni bentuk shadow drill dan bentuk sled towing or speed cord towing, kedua bentuk ini dipilih sebagai bentuk penerapan peningkatan kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dalam jumlah waktu minimal. Bompas (2008:272) Percepatan menentukan kemampuan kinerja sprint jarak pendek (misalnya, 5 m dan 10 m), dan biasanya diukur sebagai kecepatan (misalnya, m/s) atau sebagai unit waktu (misalnya, detik atau menit). Kemampuan untuk akselerasi membedakan antara atlet untuk berbagai olahraga misalnya selama perlombaan 100 meter, pelari terlatih mencapai kecepatan maksimal sampai sekitar 80 m.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwasanya kecepatan merupakan kemampuan atlet untuk

berlari secepat mungkin dan seminimal mungkin agar mendapatkan waktu yang tercepat.

Shadow atau bayangan adalah salah satu teknik latihan yang sangat efektif dan dilakukan tanpa banyak menggunakan Cone, hanya saja langkah untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya pada seluruh cabang olahraga. Latihan shadow ini dapat dilakukan gerakan sebelum melakukan pertandingan atau saat melakukan latihan fisik (Sugiyanto, 1996:27).

Shadow atau bayangan adalah latihan memindahkan Bola dalam setengah lapangan, ada enam titik sudut yaitu dua sudut kiri dan kanan depan, dua titik kiri-kanan tengah, dan dua sudut kiri - kanan belakang. letakan lima bola dimasing-masing dua sudut dan kosongkan satu sudut depan, sehingga hanya ada lima sudut yang terisi bola. Lalu berdiri ditengah ambil bola disudut mana saja lalu kembali ke tengah dan taruh di sudut yang kosong lalu kembali ke tengah, begitu selanjutnya sehingga lima sudut yang berisi kosong sehingga terkumpul disatu sudut yang kosong (Sugiyanto, 1996:29).

Menurut Buku developing agility and Quickness (Jay Dawes dan Mark Roozen) latihan shadow drill adalah suatu latihan melatih membaca pola pergerakan lawan dengan kecepatan sprint. Dua kerucut ditetapkan 10 meter terpisah dari satu sama lainnya. Dua atlet berdiri saling berhadapan ditengah kerucut yang telah ditetapkan. Satu dari atlet mengasumsikan peran pemimpin. Sedangkan atlet lainnya harus mengikuti tindakan pemimpinnya. Jika pemimpin berubah dan berlari ke sebuah kerucut yang terpisah, sprint atlet lainnya meniru sesuai peran pemimpin kekerucut tersebut. Semua ini berarti bahwa atlet yang bersaing satu sama lain dan mereka harus mengikuti terhadap setiap gerakan orang lain. Kebanyakan atlet akan bekerja lebih keras jika ada persaingan yang terlibat.



Gambar 1. Bentuk Latihan Shadow Drill

Sled Towing or Speed Cord Towing merupakan bentuk latihan yang biasa dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan kecepatan atlet, terutama dalam cabang olahraga sepak bola.

Menurut Gatz (2009:110) "Find an open field with natural or artificial grass. This area should be around 50 or 60 yard long with a flat level surface. Use a sled-pulling apparatus that can hold a metal or rubber weight secured to the base. A resistance cord should be attached at the front of the sled, and the opposite end should be secured by a belt locked around your waist. Always double-checked to make sure all parts of the sled and belt are working order and secure before attempting any towing drills."

Kutipan di atas mengatakan bahwa, temukan lapangan dengan rumput alami atau buatan. Gunakan beban penarik yang dapat diikatkan kepada kawat atau karet yang aman dimulai dari garis start. Tali penghambat harus diikatkan didepan beban, dan ujung lainnya harus secara aman diikatkan pada tali yang melingkari pinggang. Lakukan pengecekan ulang minimal sebanyak dua kali untuk meyakinkan bahwa seluruh bagian dari beban dan tali yang terikat bekerja sesuai keinginan dan aman sebelum mencoba berbagai bentuk penarikan beban.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa Gatz mengatakan untuk memulai bentuk latihan Sled Towing or Speed Cord Towing, hal

pertama yang harus dilakukan adalah menemukan lapangan tempat untuk diadakannya latihan Sled Towing or Speed Cord Towing. Selanjutnya sediakan peralatan yang dibutuhkan seperti beban, tali atau karet dan ikatan disekeliling pinggang. Kemudian, alat-alat yang digunakan dipasangkan ditubuh atlet seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Bentuk Latihan Sled Towing or Speed Cord Towing

Tabel 1 Kelebihan dan Kekurangan Bentuk Latihan Shadow Drill dan Sled Towing or Cord Towing

Bentuk Latihan	Kelebihan	Kekurangan
Shadow Drill	Atlet lebih termotivasi Bentuk latihan menyenangkan Alat yang digunakan relatif sedikit Waktu latihan lebih cepat	Waktu latihan lebih lama Memerlukan tempat yang luas
Sled Towing or Speed Cord Towing	Memerlukan tempat yang tidak terlalu luas	Atlet kurang termotivasi Bentuk latihan kurang menyenangkan Alat yang digunakan relatif banyak

Tingkah laku seorang atlet pada hakikatnya ditentukan oleh suatu kebutuhan untuk mencapai tujuan. Seorang atlet dalam melakukan latihan dan pertandingan selalu didasarkan dan ditentukan oleh faktor-faktor yang datang dari dalam dan dipengaruhi oleh apa yang difikirkannya. Faktor dari dalam dirinya ikut menentukan perbuatannya, sedang-

kan faktor dari luar dapat memperkuat atau juga memperkecil motif seseorang.

Gunarsah (1989) mengatakan bahwa motif berasal dari bahasa latin "movere" yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan motif adalah suatu rangsangan atau dorongan yang terdapat dalam diri atlet yang secara aktif mendorong atlet tersebut untuk berbuat sesuatu dengan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhannya.

Motif atau dorongan yang aktif dinamakan motivasi. Moekijat dalam Husdarta (2011) "motivation is the desire within an individual that stimulates him or her to action". Motivasi adalah keinginan di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak. Motivasi yang dimiliki atlet merupakan motivasi untuk mencapai tujuan yakni meraih prestasi yang maksimal dalam olahraga. Untuk meraih hasil yang maksimal tersebut atlet tidak bisa melakukannya sendiri, ada beberapa pihak yang sangat berperan penting dalam mendukung pencapaian prestasi selain faktor individu tersebut yakni dukungan dari keluarga, dukungan dari lembaga pendidikan serta dukungan dari teman dan pelatih. Motivasi olahraga dibagi dua jenis yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Menurut Gunarsah (1989) bahwa motivasi intrinsik adalah: "Dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik, akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau keterampilan, atau mengikuti pertandingan bukan situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya bagi atlet tersebut kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya.

Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain. Pada umumnya kemenangan yang diperoleh dalam kompetisi merupakan kepuasan dan selalu dievaluasi guna lebih ditingkatkan dan kekalahan akan diterima tanpa kekecewaan melainkan akan menjadi sumber analisa terhadap kekuatan lawan dan kelemahan diri sendiri guna diperbaiki melalui latihan-latihan yang keras. Biasanya atlet ini mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, pengendalian diri, semangat juang, bakti, disiplin dan bekerja keras".

Motivasi intrinsik terjadi apabila motivasi tersebut bersumber dalam diri atlet itu sendiri. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik senantiasa mengikuti latihan bukan karena situasi buatan atau dorongan dari luar melainkan kepuasan dalam dirinya.

Motivasi ekstrinsik menurut Gunarsah (1989) adalah: "Dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga". Dorongan ini berasal dari pelatih, pelatih, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan dan uang. Peran pelatih sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikis atlet apalagi untuk atlet yang masih berusia muda.

Motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar diri atlet tersebut. Misalnya dalam latihan dan pertandingan dilakukan oleh atlet terkait dengan minatnya dalam melakukan tugasnya sebagai seorang atlet sepakbola. Minat tersebut timbul dari diri seorang atlet untuk melakukan tugas karena berhubungan dengan manfaat yang diperolehnya dari tugas yang dilaksanakannya, dalam hal ini tentu pada keterampilan bermain sepakbola atlet tersebut.

Kebutuhan-kebutuhan utama yang

mendasar pada atlet adalah kebutuhan untuk berprestasi, pendapat-pendapat motivasi tersebut sangat berkaitan dengan kebutuhan berprestasi. Didalam kegiatan olahraga faktor psikis yang sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi yakni motivasi berprestasi.

Menurut Husdarta (2011) “motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-sebaiknya atau lebih dari biasa dilakukan”. Tercapainya tujuan seseorang tiada lain untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya yang di anggap perlu.

Husdarta (2011) menyatakan bahwa motivasi berprestasi muncul apabila dirasakan adanya kebutuhan yang di sertai oleh objek tujuan yang dapat diidentifikasi atau di bedakan dari motif-motif lain berdasarkan pada kondisi dan isyarat yang menimbulkan afeksi. Seorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dapat melakukan tugasnya dengan terampil sehingga dapat melakukan pekerjaan yang lebih baik dari pada orang lain , mempunyai kemampuan diri yang besar, sanggup mengatasi hal-hal yang bersifat menantang, menjaga nama baik dirinya dengan perlakuan yang ulet dan gigih.

Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa seorang dalam hal ini atlet sepakbola yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan dapat memenuhi kebutuhannya dan keinginan dalam dirinya. Seorang atlet tersebut mempunyai kesanggupan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan baik, terampil dalam melaksanakan tugas, menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang, berinisiatif dalam melakukan sesuatu dan bertanggung jawab terutama dalam latihan sepakbola.

Motivasi Berprestasi memiliki dua kategori, yaitu: 1) motivasi intrinsik

yang indikatornya, a)pujian, b) Ego, c) pengendalian diri, d) percaya diri, e) semangat juang, f) berkreasi, g) bekerja keras 2) motivasi ekstrinsik indikatornya, a) harapan, b) keinginan memperoleh penghargaan, c) dukungan keluarga, d) dukungan pelatih, e) sarana dan prasarana, f) dukungan lingkungan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian quasy eksperimen. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh bentuk latihan shadow drill , sled towing or speed cord towing dan motivasi berprestasi terhadap kecepatan pemain sepakbola. Rancangan penelitian ini adalah faktorial 2x2 dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 2. Rancangan Faktorial 2x2

Motivasi Berprestasi	Metode Latihan	
	Latihan Shadow Drill (A1)	Sled Towing Or Speed Cord Towing (A2)
TINGGI (B1)	(A1B1)	(A2B1)
RENDAH (B2)	(A1B2)	(A2B2)
	(A1)	(A2)

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik random sampling (Sugiyono, 2010). Pengambilan sampel didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang di pandang mempunyai sangkut paut dengan ciri-ciri populasi yang diketahui. Pengambilan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan yang telah ditetapkan dengan pertimbangan sampel mempunyai sifat yang sama dan kemampuan yang sama. Sampel yang digunakan bersifat Homogen karena hanya laki-laki saja sebagai objek yang diteliti.

Dalam penelitian ini pertama-tama dilakukan pengukuran kecepatan pemain, kemudian dilakukan perlakuan (*treatment*) bentuk latihan dan selanjutnya pengukuran akhir (*Posttest*) setelah sampel diberikan perlakuan. Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai

berikut: 1) Perlakuan (*treatment*), Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini, maka dalam hal ini sampel akan mendapatkan perlakuan berupa latihan kecepatan dengan menggunakan dua bentuk latihan yaitu bentuk latihan shadow drill dan bentuk latihan sled towing or speed cord towing. Agar proses pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu disusun atau dirancang beberapa perlakuan terhadap sampel. Rancangan tersebut meliputi: a) Lamanya Latihan Secara Keseluruhan. Lamanya latihan secara keseluruhan dalam penelitian ini sebanyak 16 kali perlakuan ditambah lagi dua pertemuan untuk tes awal dan tes akhir. b) Banyaknya Latihan Dalam Seminggu Banyaknya latihan disesuaikan dengan jadwal latihan yang ada pada SSB Garuda Rokan yaitu sebanyak 4 kali dalam seminggu. Yang dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan jumat, minggu. c) Program Latihan, Untuk menyamakan perlakuan pada masing-masing sampel, maka disusun program latihan yang akan dilakukan oleh sampel. Sesuai dengan maksud serta tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh bentuk latihan shadow drill dan sled towing or speed cord towing terhadap kecepatan atlet sepakbola SSB Garuda Rokan 2) Tes akhir (postest). Tes akhir dalam penelitian ini dilakukan setelah sampel mendapatkan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Tujuan dilakukan tes akhir ini adalah untuk melihat perbedaan peningkatan kecepatan atlet SSB Garuda Rokan (sampel) setelah mengikuti latihan. Sama dengan tes awal yaitu melakukan tes sprint 40 meter yang dilakukan terhadap sampel.

Angket yang disusun dengan menggunakan kuisisioner dengan model skala Likert. Model skala Likert yang digunakan dalam instrumen ini adalah model skala Likert yang dimodifikasi

yaitu model skala yang terdiri dari lima pilihan jawaban. Lebih rinci dijabarkan dalam bentuk tabel di atas.

Validitas instrumen motivasi berprestasi bersifat Judgment oleh pakar dibidangnya. Selanjutnya melakukan kalibrasi instrumen dengan cara menganalisis data hasil dari uji coba untuk menentukan reliabilitasnya. Semua pertanyaan yang diuji cobakan, dihitung yang memenuhi persyaratan sebagai butir pernyataan yang valid dan pernyataan dinyatakan gugur nantinya tidak akan digunakan lagi dalam instrumen penelitian.

Data hasil penelitian yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik Analisis Varian (Anava) dua jalur dan dilanjutkan dengan Uji Tukey apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variable motivasi. Oleh karena penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2 maka analisis datanya menggunakan teknik Anava dua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik Anava, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan anava yaitu uji normalitas menggunakan uji Lilliefors dan uji Homogenitas Varians menggunakan uji Bartlet dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$, dan uji F.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis pada penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis varians (ANAVA) dua jalur. Sebelum dilakukan analisis, maka dilakukan persyaratan pengujian hipotesis, yakni melakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua kelas sampel telah terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors dengan taraf nyata (α) = 0.05, kriteria pengujian adalah bahwa H_0 ditolak apabila L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_{td} dan sebaliknya H_0 diterima apabila L_t lebih

besar dari L_0 sesuai dengan rumus sederhana berikut ini:

$H_0 =$ ditolak apabila $L_0 > L_t$
(L_{tabel})

$H_a =$ diterima apabila $L_0 < L_t$
(L_{tabel})

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran VI halaman 150, dan sebagai rangkumannya terlihat pada Tabel 3:

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	N	L_0	L_t	Kesimpulan
A ₁	22	0.084	0.19	Normal
A ₂	22	0.1107	0.19	Normal
B ₁	22	0.1120	0.19	Normal
B ₂	22	0.1159	0.19	Normal
A ₁ B ₁	11	0.1182	0.25	Normal
A ₁ B ₂	11	0.1356	0.25	Normal
A ₂ B ₁	11	0.1648	0.25	Normal
A ₂ B ₂	11	0.1093	0.25	Normal

Uji homogenitas varians dari keempat kelompok data perlakuan dengan menggunakan uji Bartlett. Kriteria pengujiannya adalah H_0 diterima jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Keempat kelompok perlakuan yang dimaksud adalah: (1) kelompok yang diberi Bentuk Latihan Shadow drill dengan motivasi berprestasi tinggi (A1B1), (2) kelompok yang diberi Bentuk Latihan Shadow drill dengan motivasi berprestasi rendah (A1B2), (3) kelompok yang diberi Bentuk Latihan Sled Towing or Speed Cord Towing dengan motivasi berprestasi tinggi (A2B1), (4) kelompok yang diberi Bentuk Latihan Sled Towing or Speed Cord Towing dengan motivasi berprestasi rendah (A2B2).

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	Varians Terpisah	Varians Gabungan	Harga B	χ^2_h	$\chi^2_{(0.95)(3)}$	Ket.
A1B1	20.10	40.39	64.25	5.35	7.82	Homogen
A1B2	59.81					
A2B1	60.05					
A2B2	21.59					

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) pengaruh Bentuk Latihan shadow drill dan bentuk latihan sled towing speed cord towing terhadap kecepatan lari atlet sepakbola, (2) pengaruh interaksi antara bentuk latihan dan motivasi berprestasi terhadap kecepatan lari atlet sepakbola. (3) pengaruh bentuk latihan pada motivasi berprestasi tinggi, (4) pengaruh bentuk latihan pada motivasi berprestasi rendah.

Tabel 5. ANAVA dua Jalur

Sumber Varian	JK	dk	RJK=JK/dk	Fh= RJK/RJKD	Ft (a=0,05)
Antar metode (a)	2702.25	1	2702.25	9.42	4.06
Antar Motivasi berprestasi (b)	1956.73	1	1956.73	6.82	4.06
Interaksi (axB)	1432.29	1	1432.29	4.99	4.06
Dalam kelompok	11479.39	40	286.98		
Total deduksi	16555.45	43			

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara bentuk latihan dan motivasi berprestasi terhadap kecepatan lari atlet sepakbola atlet sepakbola SSB Garuda Rokan, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji Tuckey.

Tabel 6. Uji Tuckey

Kelompok yang dibandingkan	Dk	Qh	Qt (0.05)	Keterangan
A ₁ dan A ₂	1.62	3.71	2.92	Signifikan
B ₁ dan B ₂	1.62	8.17	2.92	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	2.28	7.40	3.77	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	2.28	6.21	3.77	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tuckey dapat dikemukakan bahwa: 1) Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa bentuk latihan shadow drill (A1) hasilnya lebih efektif daripada Bentuk latihan Sled Towing or Speed Cord Towing (A2) diterima. Rerata skor bentuk latihan kelompok A1= 50,68 lebih besar dari rerata skor bentuk latihan A2= 49,32 detik ($Q_h=3,71 > Q_t=2,92$). 2) Hipotesis Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi tinggi (B1) hasilnya lebih efektif daripada motivasi berprestasi rendah (B2) diterima. Rerata skor bentuk latihan kelompok B1 = 50,31 lebih besar dari rerata skor bentuk latihan B2= 49,69 ($Q_h=8,17 > Q_t=2,92$). 3) Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada motivasi berprestasi tinggi bentuk latihan shadow drill (A1B1) hasilnya lebih efektif daripada Bentuk latihan Sled Towing or Speed Cord Towing (A2B1) diterima. Rerata skor bentuk latihan sampel kelompok A1B1 = 58,77 secara signifikan lebih besar dari rerata skor bentuk latihan kelompok A2B1 = 41,86 ($Q_h=7,40 > Q_t=3,77$). 4) Hipotesis penelitian ke empat yang menyatakan bahwa pada motivasi berprestasi rendah, bentuk latihan kelompok bentuk latihan shadow drill (A1B2) hasilnya lebih tinggi daripada menggunakan bentuk latihan Sled Towing or Speed Cord Towing (A2B2) diterima. Rerata skor bentuk latihan sampel kelompok A2B2 = 56,79 lebih tinggi dari rerata skor bentuk latihan kelompok A1B2 = 42,59 ($Q_h=6,21 > Q_t=3,77$).

SIMPULAN

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

1. Bentuk Shadow Drill lebih baik dari pada kelompok bentuk Sled Towing or Speed Cord Towing dalam meningkatkan kecepatan lari atlet sepakbola.
2. Terdapat interaksi antara bentuk latihan dengan motivasi berprestasi terhadap kecepatan lari atlet Sepakbola.
3. Pada motivasi berprestasi tinggi, bentuk Shadow Drill lebih baik dari pada bentuk Sled Towing or Speed Cord Towing terhadap atlet sepakbola SSB Garuda Rokan.
4. Pada motivasi berprestasi rendah, bentuk Sled Towing or Speed Cord Towing, lebih baik dari pada bentuk Shadow Drill terhadap kecepatan lari atlet sepakbola SSB Garuda Rokan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bafirman. 2013. Fisiologi Olahraga. Padang: Bhineka Media.
- Bompa, Tudor O. and G. Gregory Haff. 2008. Periodization, Theory and Methodology of Training. Fifth Edition. Terjemahan Rahantoknam, BE. USA: Human Kinetics.
- Gatz, Greg. 2009. Complete Conditioning For Soccer. United States Of America: United Graphics.
- Gunarsah, Singgih D dkk. 1989(100,101). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: P2LPTK.
- Husdarta, J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Koger, Robert. (2005). Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. USA: The United States copyright

- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Sugiyanto. 1996. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.