

**PENGARUH METODE LATIHAN *PRACTICE SESSION*, *TEST SESSION*
DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KETERAMPILAN
MENENDANG DALAM SEPAK BOLA**

RUSTAM EFFENDI

sekre966@gmail.com

**DOSEN PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FKIP – UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA KARAWANG**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *practice session*, *test session* dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang dalam sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola UMS Jakarta, dengan menggunakan metode eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Keterampilan Menendang dalam sepakbola dan (2) Motivasi Berprestasi. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians (*ANOVA*) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji Tuckey. Validitas instrumen di uji dengan teknik korelasi *product moment* dan reliabilitas instrumen dengan *alpha cronbach*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis varians dua jalur dengan desain perlakuan 2 x 2. Secara keseluruhan metode latihan *test session* memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding dengan metode latihan *practice session*. Sedangkan bagi atlet/siswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi hendaknya dilatih dengan metode *test session* jika ingin meningkatkan keterampilan menendang dalam sepak bola. Sedangkan bagi atlet/siswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah, dapat menerapkan kedua metode latihan untuk meningkatkan keterampilan menendang dalam sepak bola, tetapi cenderung akan lebih baik jika dilatih menggunakan metode latihan *practice session*, hal ini direkomendasikan jika berdasarkan rata-rata skor yang di dapat, serta pemenuhan prasyarat yang diperlukan seperti pembahasan yang disampaikan sebelumnya.

Kata Kunci: Metode Latihan, Motivasi Berprestasi dan Menendang Bola.

PENDAHULUAN

Sepakbola telah menyita perhatian masyarakat dunia. Sepak bola juga merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik tua maupun muda. Cabang olahraga yang masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani di sekolah, yang mulai diajarkan di sekolah dasar hingga sekolah lanjutan tingkat atas.

Seperti yang dijelaskan Samsudin (2011) bahwa materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP, adalah: teknik/ keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal. Pembinaan yang dilakukan oleh PSSI sebagai suatu wadah persepakbolaan nasional, adalah suatu kegiatan besar yang sangat kompleks. Lebih-lebih terkait dengan tuntutan masyarakat akan prestasi pada

cabang olahraga tersebut. Dalam kondisi demikian, PSSI dan para pembina sepakbola usia muda yang ada di seluruh Indonesia hendaklah selalu terus menyesuaikan metode, sistem dan kurikulum yang ada.

Banjirnya informasi sepakbola yang disajikan oleh media cetak dan elektronik menciptakan antusiasme. Ini berlaku bagi semua kalangan lintas usia, gender dan strata. Fenomena ini mencapai puncaknya ketika pada akhir pekan jutaan warga dunia melibatkan diri dalam sepakbola. Mulai menjadi pemain, pelatih, pengurus, orang tua, fans fanatik atau sekedar simpatisan. Bak magnet yang berdaya tarik kuat, sepakbola telah menjadi permainan dunia. Dalam kondisi demikian sepakbola terus berkembang dari waktu ke waktu. Permainan ini terus menyebar ke berbagai negara. Turnamen sekelas Piala Dunia atau Piala Eropa selalu dimulai dengan separuh peserta menjadi kandidat juara. Top organisasi berbagai negara terus berlomba membenahi diri untuk jadi yang terbaik. Semuanya dilakukan demi kejayaan sepakbola.

Kondisi sosiologis ini tentunya berpengaruh banyak kepada proses pembinaan pemain dari sejak usia dini, usia muda hingga ke top level. Layaknya pabrik, proses pembinaan usia muda kini perlu dikelola secara lebih terencana, terstruktur dan sistematis. Sehingga secara presisi dapat menghasilkan pemain sesuai dengan tuntutan sepakbola modern. Seperti yang dikutip Ganesha, bahwa sepakbola modern menuntut pemain untuk memiliki: (1) skill mumpuni, yaitu eksekusi teknik sepakbola seperti dribbling, control, passing, heading, shooting sempurna yang harus dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit, (2) kesadaran taktikal, yaitu kemampuan kognitif yang dapat bereaksi dan beradaptasi terhadap berbagai taktik sepakbola yang kompleks dan (3) fisik prima, yaitu gabungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan koordinasi.

Munculnya era sekolah sepak bola di Indonesia berdampak positif pada segi pembinaan usia dini dan prestasi di usia muda (remaja), namun proses pentahapan ataupun penjenjangan prestasi di kelompok usia muda tersebut sedikit terhambat, dikarenakan sedikitnya ruang olahraga publik yang mana jumlah fasilitas olahraga umum yang minim berujung pada rendahnya minat masyarakat pada olahraga, padatnya jam belajar di sekolah formal dan minimnya kompetisi-kompetisi di tingkat usia muda tersebut. Kompleksnya bahwa sekolah sepak bola yang ada di tanah air adalah sebuah klub/persatuan/perkumpulan sepak bola yang bertujuan untuk menampung minat dan bakat anak dalam bermain sepak bola.

Berikut adalah salah satu contoh acuan dasar pembinaan prestasi sepakbola di SSB yang mengacu kepada sistem pembinaan usia muda di Jerman. (1) Children's Training, yang meliputi usia 6-14 tahun, yang terbagi atas basic training (U 6-8 tahun dan U 9-10 tahun) dan (2) intermediate training (U 11-12 tahun dan U 13-14 tahun).

Untuk mencapai prestasi sepak bola ditentukan oleh berbagai faktor antara lain: antropometri tubuh, motivasi berprestasi, sarana dan prasarana latihan serta penerapan berbagai metode latihan yang cocok dan sesuai untuk cabang olahraga sepakbola. Kompetensi pelatih, pembina/guru dalam memilih dan menyajikan program latihan/materi pembelajaran tersebut bukan saja ditentukan oleh kemampuan dan pengalamannya dalam melatih dan mengajar, namun juga

melalui hasil-hasil penelitian yang relevan dibidang pelatihan/pembelajaran itu sendiri.

Didalam melakukan kegiatan latihan yang meliputi pada penguasaan keterampilan, maka unsur-unsur dari kesegaran fisik harus dilibatkan seperti, teknik, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan lainnya haruslah dimaksimalkan dalam pelaksanaannya. Terlebih pada penguasaan salah satu cabang olahraga seperti sepak bola.

Namun dalam praktek melatih/mengajar metode yang dilakukan oleh pelatih/guru cenderung tradisional, padahal peran pelatih, pembina dan guru dalam proses berlatih dan belajar adalah menentukan dan memilih gaya yang tepat dan efektif, agar siswa/atlet dapat termotivasi untuk mengerti dan memahami program latihan/pembelajaran yang disajikan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Salah satu cara dalam meningkatkan prestasi olahraga adalah dengan penggunaan metode latihan yang seefektif mungkin.

Untuk bermain sepak bola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan/mengontrol (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*) dan (6) lemparan ke dalam (*throw-in*).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*) dan menembak (*shooting*). Namun dalam penelitian ini lebih memfokuskan kepada menendang bola ke arah gawang atau menembak (*shooting*).

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian punggung dan menendang dengan kaki bagian luar. Begitu juga dalam hal menendang bola ke arah gawang atau menembak (*shooting*), dibedakan menjadi beberapa perkenaan kaki pada bolanya, yaitu: (1) tendangan dengan punggung kaki bagian dalam, (2) tendangan dengan punggung kaki bagian tengah dan (3) tendangan dengan punggung kaki bagian luar.

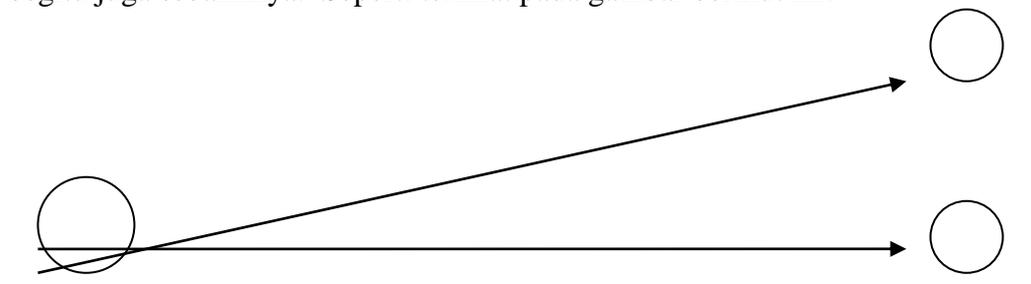
Menurut pengamatan penulis selama ini, masih ada kekurangan pada para pemain sekolah sepak bola, yaitu minimnya melakukan tendangan dari luar kotak pinalti yang sekiranya memungkinkan terjadinya gol serta sering gagalnya dalam melakukan operan yang terarah baik itu dalam latihan maupun pada saat pertandingan. Kekurangan yang ada pada para pemain sepak bola ini harus segera diperbaiki, sebab jika tidak maka akan menjadi masalah yang dapat menghambat perkembangan pemain dan prestasi di masa yang akan datang. Berdasarkan masalah tersebut, maka untuk mengatasinya penulis berusaha mendapatkan metode latihan yang efektif yang dapat memotivasi pemain untuk lebih meningkatkan prestasi sehingga mampu menunjukkan penampilan yang optimal, terutama dalam hal keterampilan menendang pada permainan sepak bola.

LANDASAN TEORI

Menendang Bola

Menendang adalah salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola, sebab hampir sebagian besar dari permainan sepak bola menggunakan tendangan, baik untuk operan pendek, operan jauh maupun tembakan kearah gawang untuk mencetak gol. Teknik menendang bola itu sendiri bermacam-macam dimana penggunaannya tergantung dari kebutuhan serta situasi dalam lapangan pada saat bermain. Melakukan tendangan atau menendang bola pada permainan sepak bola merupakan kebutuhan utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain (atlet/siswa). Untuk dapat menguasainya diperlukan penguasaan rangkaian gerakannya, sehingga mengenai sasaran. Tendangan terbaik adalah tendangan yang dapat mengenai suatu titik yang diinginkan (teman dalam mengumpan ataupun gawang untuk menembak).

Berhubungan dengan kualitas tendangan dengan serangkaian gerakannya Brown (1980) mengemukakan: *Hitting on or above the centre line of the ball will keep the ball down where as just the opposite will occur if contact is made below the middle line, striking the ball on the left side of the ball cause it to swing to the right and vice – versa*, yang artinya, bila bola ditendang pada bagian bawahnya, maka bola itu akan melambung, bila ditendang tengahnya bola akan berjalan datar dan apabila bola ditendang pada bagian kiri maka akan bergulir ke arah kanan begitu juga sebaliknya. Seperti terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1

Bola yang di Tendang Bagian Tengah dan Bawah (Dilihat dari Samping)

Gerakan menendang bola termasuk digolongkan kepada memberi tenaga gerak pada benda diluar tubuh. Dalam memberi tenaga gerak pada benda (gerakan menendang bola), bola akan bergerak bila tenaga yang dikeluarkan oleh penendang besarnya melebihi masa bola tersebut.

Terdapat langkah-langkah dari menendang bola sebagai berikut:

a. Sikap Awalan Menendang Bola

Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadpa ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk. Kaki tendang berada di belakang bola dengan bagian kaki (kaki dalam,

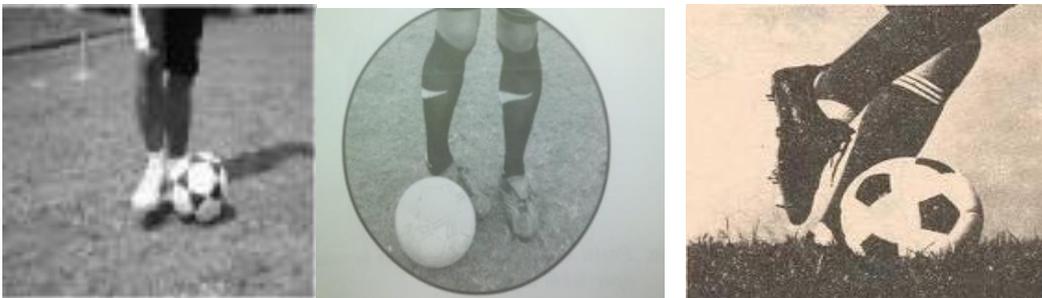
punggung kaki dan kaki bagian luar) menghadap ke depan/sasaran. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.



Gambar 2
Awalan Menendang Bola

b. Perkenaan Kaki Dengan Bola

Perkenaan kaki pada bola tepat pada dalam kaki, punggung kaki dan bagian luar kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.



Gambar 3
Perkenaan Kaki dengan Bola

c. Gerakan Lanjutan

Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.



Gambar 4 Gerakan Lanjutan

Lebih lanjut Scheunemann (2008) mendefinisikan tentang teknik menendang bola dengan punggung kaki yaitu, Letakkan bola dengan sisi kaki luar bagian depan sebesar 45 derajat kearah samping depan, langkahkan kaki kearah bola yang sudah dipersiapkan, lalu tanamkan kaki beberapa inchi disamping bola, kemudian arahkan pinggul kearah sasaran sambil mengayunkan kaki, kaki hendaknya ditekuk kedepan sehingga mengenai bagian tengah bola saat bola ditendang, pastikan pergelangan kaki (*ankle*) terkunci, sehingga kaki tidak lemas saat menyentuh bola, dan demi mengoptimalkan kerasnya tendangan, pastikan ayunan kaki tidak terhenti ditengah jalan melainkan terus diayunkan kedepan, pastikan kaki tetap menekuk kedepan selama proses berlangsung.

Berdasarkan semua uraian dan penjelasan dari para pakar tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan menendang bola adalah kemampuan seseorang (atlet/siswa) dalam usahanya menempatkan bola kearah sasaran (gawang) dengan melibatkan gerak tubuh/anggota badan secara sengaja untuk menghasilkan tujuan atau prestasi dengan penggunaan energi, teknik dan waktu yang seefisien mungkin.

Metode Latihan

Suparman (1991) berpendapat bahwa metode adalah suatu cara yang digunakan dalam menyajikan pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan. Lebih lanjut Suryobroto (1997) menyatakan, bahwa metode merupakan cara yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan.

Sesuai dengan pendapat yang di utarakan tersebut jelas bahwa yang dimaksud metode adalah suatu cara yang spesifik untuk menyediakan tugas-tugas dalam latihan dan belajar secara sistematis dalam rangka pencapaian suatu tujuan. Sedangkan latihan pada hakikatnya merupakan proses pendewasaan dan penyempurnaan keterampilan yang mengarah kepada kemampuan atau prestasi siswa/atlet. Latihan tidak ubahnya seperti prose belajar.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Didalam memilih dan menetapkan metode latihan, yang utama adalah tergantung pada: (1) tujuan umum melatih, (2) tugas-tugas dalam latihannya, (3) karakteristik cabang olahraga yang bersangkutan dan (4) kematangan fisik dan mental dari atlet serta tingkat kemampuannya.

a. Metode *Test Session*

Test sessions adalah suatu jenis tes yang dilakukan untuk melihat kemajuan dari kemampuan siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru/pelatih. Pelaksananya adalah setelah guru/pelatih memberikan penjelasan mengenai program latihan tersebut yang didukung oleh demonstrasi, selanjutnya atlet/siswa diberi kesempatan untuk mempraktekkan program latihan tersebut. Di pertengahan dan diakhir waktu latihan, pelatih/guru memberikan tes mengenai

materi latihan tersebut. Tes ini berguna sebagai koreksi dan evaluasi mengenai tugas-tugas yang telah dikerjakan.

Schmidt (1991) menjelaskan bahwa, *in the test sessions, the learner performs as well as possible, using the best estimate of the movement pattern for the most proficient performance*. Dalam tes session, atlet/siswa menampilkan sebaik mungkin, menggunakan perkiraan pola gerakan yang terbaik untuk penampilan yang lebih cakap. Penilaian pada *test session* dilakukan untuk menentukan suatu nilai tertentu sebagai perkiraan (*judgement*), dan perkiraan tersebut dilakukan untuk menentukan perkiraan terakhir (*decision*) atau pengambilan keputusan.

b. Metode *Practice Session*

Keberhasilan dalam latihan sangat ditentukan oleh teknik atau metode yang dipergunakan dalam penyampaian materi. Penggunaan metode tersebut harus juga disesuaikan dengan sasaran atau tujuan yang hendak dicapai. Dijelaskan oleh Surakhmad (1990) bahwa: semakin baik metode tersebut, makin efektif pula pencapaian tujuan, untuk menetapkan lebih dahulu apakah sebuah metode dapat disebut baik, diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor. Faktor utama yang menentukan adalah tujuan yang akan dicapai.

Practice session diartikan sebagai latihan untuk periode tertentu yang mana setelah materi latihan dijelaskan oleh pelatih/guru, pelaku (atlet/siswa) mempraktekkan materi latihan tersebut dan mengembangkannya, kemudian di akhir program latihan dilakukan tes sebagai bahan koreksi untuk dievaluasi. Disini pelaku akan mengalami perbaikan-perbaikan yang didasarkan pada kemampuannya menyerap materi latihan yang diberikan pelatih/guru. Artinya keberhasilan dari suatu gerak dalam keterampilan olahraga hanya dapat dikuasai bila si pelaku (atlet/Siswa) diberi kebebasan untuk melakukan tindakan terhadap materi latihan tersebut.

Berikut hubungan dan perbedaan antara metode *test session* dan *practice session*.

Tabel 1
Hubungan dan Perbedaan Metode *Test Session* dan *Practice Session*

Metode <i>Test Session</i>	Metode <i>Practice Session</i>
<p>Kelebihan dan Keunggulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koreksi dapat terjadi sesering mungkin baik dari guru maupun dari diri siswa tersebut. - Dapat diketahui dengan cepat kesalahan yang telah dilakukan. - Dapat diketahui dengan cepat perkembangan latihan dilakukan. - Meningkatkan motivasi siswa dengan hasil yang didapat. - Dapat mengembangkan pola gerak yang lebih luas. - Dapat memantapkan keputusan 	<p>Kelebihan dan Keunggulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dapat meningkatkan koordinasi gerak yang lebih baik. - Memiliki kesempatan mengaktualisasikan gerak dengan bebas. - Memiliki kesempatan dalam melakukan perbaikan-perbaikan gerak. - Kesempatan untuk mengulang-ulang gerakan lebih besar.

yang diambil dengan dukungan guru/pelatih	
<p>Kekurangan dan Kelemahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dengan terlalu banyak koreksi dapat mengakibatkan keputusasaan dalam diri siswa. - Waktu berlatih menjadi singkat sehingga kurang dapat mengembangkan kreativitas siswa. 	<p>Kekurangan dan Kelemahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dengan waktu yang panjang dapat mengakibatkan kebosanan pada diri siswa. - Dengan kebebasan mengaktualisasikan gerak dapat menjerumuskan siswa melakukan pola gerak yang salah. - Kurang mendapat perhatian dari guru/pelatih. - Koreksi yang dilakukan hanya pada akhir latihan.

Motivasi Berprestasi

Para ahli psikologi sosial berpendapat bahwa ada dua komponen utama untuk menganalisis motivasi sebagai dasar tingkah laku individu, yaitu: (1) komponen internal, yang merupakan dorongan yang didasari atas kebutuhan atau motif, dan (2) komponen tujuan yang ingin dicapai. Dengan tercapainya tujuan berarti telah terpenuhi kebutuhan individu. Komponen tujuan sifatnya eksternal yang berada di luar individu.

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik merupakan dua jenis motivasi utama dalam dunia olahraga. Dalam teori kesadaran bahwa sumber motivasi adalah bukan karena ganjaran atau hadiah ekstrinsik, melainkan karena motif intrinsik. tingkah laku yang dimotivasi secara intrinsik adalah tingkah laku dimana seseorang berpartisipasi merasakan kecakapan dan penentuan diri.

Motivasi ekstrinsik adalah suatu dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga, dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa atau karena reward, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik tersebut dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat dari waktu ke waktu.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka yang dimaksud dengan motivasi berprestasi dalam penelitian ini adalah suatu dorongan bagi seseorang untuk melakukan sesuatu yang terbaik, dan merupakan suatu prestasi yang dia perbuat, sehingga mengungguli/melebihi orang lain dalam banyak hal dan yang dapat memberikan kepuasan bagi dirinya. Motivasi berprestasi tersebut biasanya erat kaitannya dengan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu metode yang akan menemukan faktor-faktor sebab akibat, mengontrol peristiwa-peristiwa dalam interaksi variabel-variabel serta meramalkan hasil-hasilnya pada tingkat tertentu. Untuk kegiatan penelitian yang menggunakan metode eksperimen, desainnya dapat terdiri dari beberapa macam, tergantung

pada berapa banyak variabel yang akan diteliti serta jumlah sel. Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah faktorial 2 x 2.

Tabel 2
Disain Penelitian Faktorial 2 X 2

Motivasi Berprestasi (B)	Metode Latihan(A)	
	Test Session (A ₁)	Practice Session (A ₂)
Motivasi Berprestasi Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Motivasi Berprestasi Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂
Jumlah sampel penelitian	A ₁	A ₂
	A	

Keterangan:

A₁B₁ : Kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode test session.

A₂B₁ : Kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode practice session.

A₁B₂ : Kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah yang dilatih dengan metode test session.

A₂B₂ : Kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah yang dilatih dengan metode practice session.

A : Metode latihan

B : Motivasi berprestasi

A₁ : Metode test session

B₁ : Motivasi berprestasi yang tinggi

A₂ : Metode practice session

B₂ : Motivasi berprestasi yang rendah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas di lakukan dengan mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi sama sesuai dengan yang digunakan dengan teori Gauss Markov yang menyatakan bahwa distribusi estimator mengikuti distribusi normal agar diperoleh *best linier unbiased estimator* (BLUE) atau penduga linier terbaik yang tidak bias dari populasi yang berdistribusi tidak normal. Hal ini diharapkan bahwa sampel yang terdiri dari 44 orang atlet/siswa dan terbagi menjadi 8 kelompok ini apakah berdistribusi normal.

Tabel 3
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
A ₁	0,1252	0,185	Normal
A ₂	0,1060	0,185	Normal
B ₁	0,1244	0,185	Normal
B ₂	0,1808	0,185	Normal
A ₁ B ₁	0,2435	0,249	Normal

A ₂ B ₁	0,1480	0,249	Normal
A ₁ B ₂	0,1463	0,249	Normal
A ₂ B ₂	0,2284	0,249	Normal

Keterangan:

- A₁** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session*
- A₂** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session*
- B₁** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- B₂** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah
- A₁B₁** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- A₂B₁** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- A₁B₂** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah
- A₂B₂** = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang homogeny. Uji homogenitas varians dimaksudkan untuk menguji homogenitas varians antara kelompok-kelompok skor Y yang dikelompokkan berdasarkan kesamaan nilai X_i pengujian homogenitas dilakukan dengan Uji Bartlett. Kriteria pengujiannya adalah terima Ho jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ dalam taraf nyata $\alpha = 0,05$. Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai $\chi^2_{hitung} = 0,14$, sedangkan χ^2_{tabel} untuk taraf signifikansi (α) 0,05 dengan jumlah kelompok $4 - 1 = 3$ adalah 7,82 berarti $\chi^2_{hitung} (0,14) < \chi^2_{tabel} (0,05;3) (7,82)$ berarti variansi dari keempat kelompok tersebut adalah homogen.

Tabel 4
Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Variansi	Variansi Gabungan	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Simpulan
A ₁ B ₁	6,02	7,48	0,14	7,82	Homogen
A ₂ B ₁	8,49				
A ₁ B ₂	8,42				
A ₂ B ₂	7,00				

Keterangan:

- A_1B_1 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- A_2B_1 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- A_1B_2 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah
- A_2B_2 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji Tuckey. Dengan menggunakan ANOVA diperoleh hasil analisis seperti di bawah ini.

Tabel 5
Uji Hipotesis dengan ANOVA

Sumber Varians	dk	JK	RJK	F _{hitung}	F _{tabel}
Antar Kolom	1	36,36	36,36	4,86 **	4,08
Antar Baris	1	458,27	458,27	61,27 **	4,08
Interaksi	1	71,28	71,28	9,53 **	4,07
Dalam Kelompok	40	299,27	7,48		
Total Direduksi	43				

Keterangan:

- ** = sangat signifikan
 dk = derajat kebebasan
 JK = jumlah kuadrat
 RJK = rerata jumlah kuadrat.

1. Perbedaan Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola pada Kelompok Metode Latihan Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis varian pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, didapat $F_{hitung} = 4,86$ dan $F_{tabel} = 4,08$. Rangkumannya dapat dilihat pada tabel 4.11 dan perhitungannya dapat dilihat pada lampiran. Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara metode latihan *test session* dengan metode latihan *practice session* terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola. Dengan perkataan lain bahwa metode latihan *test session* ($\bar{X} = 12,77$; $S = 5,30$) lebih baik dari pada metode latihan *practice session* ($\bar{X} = 10,95$; $S = 3,37$). Ini berarti

hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa metode latihan *test session* lebih baik dibanding dengan metode latihan *practice session* dapat diterima. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 6
Perbandingan Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola pada Kelompok Metode Latihan Secara Keseluruhan

No	Kelompok yang Dibandingkan	q _{hitung}	q _{tabel}
1	A ₁ dengan A ₂	3,14 **	2,94

Keterangan:

- ** = Sangat Signifikan ($q_{hitung} > q_{tabel}$)
 A₁ = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan *metode test session*
 A₂ = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session*.

2. Interaksi Antara Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola

Berdasarkan hasil analisis varian tentang interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola terlihat pada tabel perhitungan anava di atas, bahwa harga hitung F_{hitung} interaksi = 9,53 dan F_{tabel} = 4,07. Tampak bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak. Simpulannya bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola. Dengan terujinya interaksi tersebut, maka selanjutnya perlu dilakukan uji lanjut.

Uji lanjut dimaksudkan untuk mengetahui tentang: (1) perbedaan metode latihan *test session* dan dengan metode latihan *practice session* bagi kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi; (2) perbedaan metode latihan *test session* dan dengan metode latihan *practice session* bagi kelompok yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Rangkuman hasil uji lanjut dapat dilihat pada Tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7
Perhitungan Uji Tukey sebab Terujinya Interaksi

No	Kelompok yang Dibandingkan	q _{hitung}	q _{tabel}
2	A ₁ B ₁ dengan A ₂ B ₁	5,32 **	4,26
3	A ₁ B ₂ dengan A ₂ B ₂	0,89 ^{ns}	4,26

Keterangan:

- ** = Sangat Signifikan ($q_{hitung} > q_{tabel}$)
 ns = Non Signifikan ($q_{hitung} < q_{tabel}$)
 B₁ = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
 B₂ = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok

- A_1B_1 = atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah
Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- A_2B_1 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- A_1B_2 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah
- A_2B_2 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

3. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Test Session* dan dengan Metode Latihan *Practice Session* Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola Bagi Kelompok yang Memiliki Motivasi Berprestasi Tinggi

Metode latihan memberikan pengaruh yang nyata terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 8
Perbandingan Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola pada Kelompok Metode Latihan *Test Session* dan Metode Latihan *Practice Session* pada Kelompok yang Memiliki Motivasi Berprestasi Tinggi

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}
2	A_1B_1 dengan A_2B_1	5,32 **	4,26

Keterangan:

- ** = Sangat Signifikan ($Q_{hitung} > Q_{tabel}$)
- A_1B_1 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi
- A_2B_1 = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menggunakan metode latihan *test session* (A_1B_1) lebih baik dibanding dengan keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menggunakan metode latihan *practice session* (A_2B_1), diperoleh $q_{hitung} = 5,32$, dan $q_{tabel} = 4,26$. Dengan perkataan lain

bahwa atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dengan dilatih menggunakan metode *test session* ($\bar{X} = 17,27$; $S = 2,45$) lebih baik secara signifikan dari pada yang dilatih menggunakan metode *practice session* ($\bar{X} = 12,91$; $S = 2,91$) terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola. Dengan demikian hipotesis penelitian dinyatakan bahwa motivasi berprestasi tinggi dengan dilatih menggunakan metode *test session* lebih baik dibanding dengan yang dilatih menggunakan metode *practice session* terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola dapat diterima.

4. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Test Session* dan dengan Metode Latihan *Practice Session* Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola Bagi Kelompok yang Memiliki Motivasi Berprestasi Rendah

Metode latihan tidak memberikan pengaruh yang nyata terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 9
Perbandingan Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola pada Kelompok Metode Latihan *Test Session* dan Metode Latihan *Practice Session* pada Kelompok yang Memiliki Motivasi Berprestasi Rendah

No	Kelompok yang Dibandingkan	q _{hitung}	q _{tabel}
3	A ₁ B ₂ dengan A ₂ B ₂	0,89 ^{ns}	4,26

Keterangan:

ns = Non Signifikan ($q_{hitung} < q_{tabel}$)

A₁B₂ = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *test session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah

A₂B₂ = Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok atlet/siswa yang dilatih dengan metode *practice session* yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi rendah menggunakan metode latihan *test session* (A₁B₂) dibanding dengan keterampilan menendang dalam sepak bola pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi rendah menggunakan metode latihan *practice session* (A₂B₂), diperoleh $q_{hitung} = 0,89$, dan $q_{tabel} = 4,26$. Dengan perkataan lain bahwa atlet/siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah dengan dilatih menggunakan metode *test session* ($\bar{X} = 9,00$; $S = 2,65$) tidak lebih baik secara signifikan dari pada dengan yang dilatih menggunakan metode *practice session* ($\bar{X} = 8,27$; $S = 2,90$) terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola.

SIMPULAN

Secara keseluruhan metode latihan *test session* memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding dengan metode latihan *practice session*. Sedangkan bagi atlet/siswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi hendaknya dilatih dengan metode *test session* jika ingin meningkatkan keterampilan menendang dalam sepak bola. Sedangkan bagi atlet/siswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah, dapat menerapkan kedua metode latihan untuk meningkatkan keterampilan menendang dalam sepak bola, tetapi cenderung akan lebih baik jika dilatih menggunakan metode latihan *practice session*, hal ini direkomendasikan jika berdasarkan rata-rata skor yang di dapat, serta pemenuhan prasyarat yang diperlukan seperti pembahasan yang disampaikan sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Batty, E. C. (2007). *Coaching modern Soccer-Attack, terjemahan Sulistio dalam Latihan Metode Baru sepak bola Serangan*. Bandung: CV Pionirr Jaya.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Hunt Publishing Compan
- Brown, B. (1980). *Succesful Soccer*. London: Charles Letts & Co, Ltd.
- Ellen, K. dan Barthels, K. M. (1985). *Biomechanics, A Quality Approach for Studying Human Movement, Minneapolis*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Fuoss, D. E. dan Robert J. Troppmann. (1981). *Effective Coaching: A Psychological Approach*. New York: Jhon Wiley dan Sons
- Ganeha, P. (2010). *Panduan Sepakbola Usia 6-14 Tahun*. Jakarta: PT Visi Gala.
- Gill, D. L. (1986). *Psychology Dynamics of Sport, Champaign*. Illionis: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Harre. (1982). *Principia Sport Trainin.*, Berlin: Sport Verlag.
- Magil, R. A. (2011). *Motor Learning and Control*. New York: McGraw Hill Companies.
- Martini, J. (2010) *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. Jakarta pusat: Yayasan Pena Mas.
- Maslow, A. H.(1976). *Motivation and Personality*. New York: Paper and Low Publisher.
- Masnun, D. (1990). *Biomekanika Olahraga*. Jakarta: FPOK IKIP
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Proyek pembinaan Tenaga kependidikan, Dirjen Dikti, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Nawawi, H. (1997). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurkacana, W. (1992). *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Rahantoknam, B. E. (1989). *Belajar Motorik Teori Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: FPOK IKIP Jakarta.
- Saleh, A. (1979). *Tuntunan Sepakbola Untuk Anak-Remaja*. Jakarta: Akadoma.

- Samsudin. (2011). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Sanjaya, W. (2009). *Kurikulum dan Pembelajaran: Faktor Psikologis dalam Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar Sepakbola Modern*. Malang: Penerbit Dioma.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance*. England: Human Kinetics Publisher Inc.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Subardi. (1999). *Sepakbola Olahraga kegemaranku, Intan periwara, Sucipto, dkk, Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sucipto. (2004). *Pembelajaran Sepak Boal*. Jakarta: Direktorat TK dan SD, Dirjen Dikdasmen, Departemen Pendidikan Nasional
- Sudjana, N. (1989). *Desain dan Analisis Eksperimen, Edisi III*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1992). *Metodologi Kepelatihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat.
- Suparman, A. (1991). *Desain Instruksional*. Jakarta: Ditjendikti Depdikbud.
- Surakhmad, W. (1980). *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*. Bandung: Tarsito.
- Suryobroto, B. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah, Wawasan Baru Beberapa Metode Pendukung Beberapa Komponen Layanan Khusus*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Travers, R. W. (1976). *Essensial of Learning, The New Cognitif Learningfor Student of Education*. New York: Macmillan Co. Inc.
- Wahjosumidjo. (1985). *Kepemimpinan dan Motivasi*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Wirjasantoso, R. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia..
- Woeryanto. (1988). *Prinsip-prinsip Program Latihan*. Jakarta: IKIP Jakarta.
- Woolfolk, A. E. (1993). *Education Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.