



PENGARUH MODEL LATIHAN DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA TERHADAP KETERAMPILAN MENYUNDUL BOLA (*HEADING*)

Muhamad Rudianto¹⁾

¹⁾ Pendidikan Olahraga, STKIP Rosalia Lampung, Jl. Soekarno Hatta Mulyojati 16C
Kota Metro, 34125.

muhamad.rudianto.mr@gmail.com¹⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang pengaruh model latihan dan motivasi berolahraga terhadap keterampilan menyundul bola (*heading*) pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono Lampung. Teknik analisis menggunakan analisis variansi (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan Uji Tukey pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Diperoleh : (1) Secara keseluruhan hasil menyundul bola kelompok siswa yang diberi model latihan menyundul bola sendiri lebih baik daripada dengan kelompok yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan ($F_{hitung} = 6,00 > F_{tabel} = 4,11$); (2) terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi berolahraga yang dimiliki siswa terhadap hasil menyundul bola ($F_{hitung} = 10,667 > F_{tabel} = 4,11$); (3) kelompok yang diberi model latihan menyundul bola sendiri memberikan pengaruh yang lebih baik daripada kelompok yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan terhadap hasil menyundul bola bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga tinggi ($Q_{hitung} = 5,72 > Q_{tabel} = 3,95$); (4) kelompok yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan memberikan pengaruh yang lebih baik daripada kelompok yang diberi model latihan menyundul bola sendiri terhadap hasil menyundul bola bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga rendah ($Q_{hitung} = 0,816 < Q_{tabel} = 3,95$).

Kata kunci : Hasil Menyundul Bola, Model Latihan, Motivasi Berolahraga

Abstract

The objective of this research was to get information about the influence of training model and sport's motivation towards extracurricular students' ball skill (heading) in students extracurricular football at SMA Negeri 1 Bandar Sribawono Lampung. The analysis technique used the variance analysis (ANOVA) two lines, followed at the Tukey test at significance level $\alpha = 0,05$. Obtained: (1) Overall results of the heading ball group who were given exercise by using exercise of self ball skill (heading) models better than the group who given exercise with exercise ball skill (heading) model with pairs ($F_{count} = 6,00 > F_{table} = 4,11$); (2) there is an interaction between the model of exercise training and sport's motivation of the students towards the results of the skill (heading), ($F_{count} = 10,667 > F_{table} = 4,11$). (3) the group who given training models of self ball skill (heading) giving a better influence than the group who given training models of ball skill (heading) in pairs towards the result of ball skill (heading) for students who have high motivation of sport, ($Q_{count} = 5,72 > Q_{table} = 3,95$); (4) the group who given training models of ball skill (heading) in pairs given a better influence than the group who given training models of self ball skill (heading) towards the result of the ball skill (heading) for students who have low motivation of sport ($Q_{count} = 0,816 < Q_{table} = 3,95$).

Keywords: *The Result Of Ball Skill (Heading), Training Models, Sport Motivation.*



PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang telah memasyarakat di Indonesia adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat. Sering kita jumpai anak-anak maupun orang dewasa yang melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan fasilitas yang sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola sangat disukai oleh semua kalangan dan seluruh lapisan masyarakat di dunia baik anak-anak maupun orang dewasa.

Dalam bermain sepakbola diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi. Selain itu juga ada beberapa faktor yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain sepakbola. Beberapa aspek latihan yang harus dikuasai oleh pemain yaitu pembentukan teknik pemain, meningkatkan fisik pemain, menanamkan pengertian permainan kepada pemain, pembinaan mental pemain (Scheunemann, 2005). Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola dapat dicapai apabila seorang pemain memiliki keempat aspek tersebut. Salah satu hal yang mendasar agar terampil bermain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Hal ini disebabkan karena teknik dasar tersebut merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu bermain sepakbola secara terampil. Untuk menguasai teknik dasar tersebut dibutuhkan latihan teknik secara sistematis dan berkelanjutan. Latihan teknik tersebut bertujuan untuk memahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. (Mahfud, Gumantan and Fahrizqi, 2020)

Salah satu teknik dasar bermain sepakbola adalah menyundul bola. Menyundul bola merupakan usaha dari seorang pemain untuk memainkan bola dengan dahinya untuk dioperkan kepada temannya atau menciptakan gol ke gawang lawan. Menyundul bola merupakan teknik yang sering digunakan terhadap bola-bola lambung. Dalam melakukan sundulan seorang pemain harus mampu mengantisipasi datangnya bola, kemudian mengarahkannya kepada temannya sebagai umpan atau mengarahkan ke gawang lawan untuk mencetak gol. Mencetak gol melalui sundulan bukan merupakan hal yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan sundulan di dekat gawang seorang pemain harus terus bergerak untuk melepaskan diri dari hadangan lawan dan mengantisipasi datangnya bola serta mengarahkannya ke dalam gawang. Oleh karena itu maka upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar menyundul maka perlu dilatih secara baik dan benar.

Setelah melakukan pengamatan kemampuan penguasaan teknik dasar menyundul bola para siswa tersebut masih tidak tepat sasaran dan perlu lebih ditingkatkan. Hal ini dilihat dari para siswa dalam melakukan sundulan sambil bergerak hasil sundulannya



kurang tepat pada sasaran yang diinginkan. Baik dalam melakukan umpan atau mencetak gol dengan sundulan, sehingga hal ini akan merugikan timnya. Selain itu juga jika melakukan sundulan tidak dengan bergerak hasil sundulannya juga kurang baik. Hal ini disebabkan karena teknik menyundul bola yang kurang baik dan kemungkinan siswa merasa takut untuk menyundul bola. Teknik menyundul yang salah dan perasaan takut akan mengakibatkan hasil sundulannya tidak tepat sasaran. Sehingga motivasi yang berkaitan dengan keseriusan dan tekad siswa untuk melakukan latihan dengan tekun dan semangat akan mendapatkan keberhasilan yang memuaskan dalam hal prestasi. Jika motivasi rendah dikhawatirkan akan berdampak terhadap hasil latihan yang tidak memuaskan dan sulit untuk didorong berprestasi (Mahfud and Gumantan, 2020). Sehingga semakin besar motivasi yang dimiliki oleh seorang siswa, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk berhasil. Sebaliknya semakin kecil motivasi yang dimiliki oleh siswa, maka kemungkinannya untuk berhasil juga semakin kecil pula.

Maka dalam mengatasi masalah-masalah tersebut para siswa harus berlatih secara baik dan teratur dengan bentuk latihan yang tepat. Menyundul bola dengan model latihan sendiri dan berpasangan tersebut merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola baik dengan bergerak maupun menyundul bola tanpa bergerak atau diam di tempat. Berdasarkan pengamatan dan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mengambil judul "Pengaruh Model Latihan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Menyundul Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono Lampung."

Menyundul (*Heading*) Dalam Sepakbola

Menyundul bola adalah keterampilan yang sangat unik dan hanya ada di sepakbola (Malcolm, 2013). Tidak ada olahraga lain yang menggunakan kepala untuk mencetak poin dengan cara menggerakkan bola atau menyundul bola. Sebagian besar dari pertandingan sepakbola dimainkan di tanah lapangan, namun menyundul bola adalah bagian yang tak terpisahkan darinya. Pemain sepak bola, apapun posisinya mereka, harus mampu mengendalikan bola di udara, dalam situasi bertahan atau menyerang. Memiliki kemampuan menyundul bola yang baik akan membantu mendominasi di depan gawang dan dapat mencetak lebih sering pada tendangan sudut.

Menyundul bola harus memakai dahi dan usahakan mata harus selalu tertuju pada bola (Mielke, 2007). Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa menyundul bola harus dilakukan dengan tepat menggunakan dahi dan mata harus selalu terbuka. Sedangkan menurut (Yulifri, 2011) menyundul bola adalah kegiatan yang berkenaan antara kepala dan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola ialah bagian permukaan kepala yang lebar yaitu pada bagian kening depan. Tujuannya adalah agar



bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya yaitu mengoper kepada teman atau mencetak goal. Menyundul bola bisa dilakukan dengan cara berdiri diam ditempat atau melompat yang menggunakan dua kaki tumpu. Pada saat berdiri diam ditempat atau melompat tubuh bagian atas dibengkokkan ke belakang. Hal-hal yang perlu diperhitungkan dalam menyundul bola adalah arah datangnya bola, ketepatan bola mengenai kening dan tenaga yang digunakan dalam menyundul bola. Pemain harus menghitung waktu yang tepat untuk menggerakkan kepala mereka saat bola datang, kepala harus digerakan ke depan untuk menyundul bola.

Model Latihan

Model latihan merupakan bentuk representasi yang tepat, sebagai proses aktual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang mencoba melakukan sesuatu berdasarkan latihan itu. Model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya (Johansyah, 2013) (Mahardika and Parlindungan, 2021) (Mahfud and Yuliandra, 2020).

Menurut (Syafuruddin, 2011) model adalah suatu cara, yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar (*learning task*) secara sistematis yang terdiri seperangkat pelatih/guru, penyediaan kondisi belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sedangkan menurut (Harsono, 2004) mengatakan dalam bukunya Suharjana latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan

Motivasi Berolahraga

Motivasi adalah kekuatan yang dilakukan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Uno, 2008). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari diri individu seseorang untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Bentuk dorongan yang dilakukan individu dalam mencapai suatu tujuan dan aktivitas disebut landasan motivasi berlatih yang kuat. Sedangkan menurut (Husdarta, 2010). Motivasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari yang biasa dilakukan.

Motivasi antara individu yang satu dengan yang lainnya akan berbeda sesuai dengan kebutuhan dan kepentingan mereka, baik karena disebabkan perbedaan umur, minat, pekerjaan, maupun faktor lainnya. jika seorang atlet memiliki keterampilan



dalam berolahraga dan memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan olahraga tersebut maka atlet tersebut akan bersemangat dan bergairah dalam berolahraga sehingga prestasi yang mereka dapatkan juga akan lebih baik. Hal ini berarti antara motivasi dengan prestasi tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya karena memiliki hubungan yang sangat erat.

Selanjutnya peran motivasi dalam latihan dapat diumpamakan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin yaitu latihan yang dilakukan atlet agar memadai dan mendorong atlet tersebut berlatih dengan serius sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. (Yuliandra, Nuhroho and Gumantan, 2020). Akan tetapi apabila motivasi terlalu kuat juga dapat berpengaruh negatif terhadap atlet itu sendiri, dan untuk dapat menimbulkan motivasi pada diri atlet merupakan salah satu tugas dari para pelatih.

Menurut penjelasan di atas, motivasi dalam berlatih merupakan dorongan yang timbul dari individu seseorang untuk berlatih dengan sungguh-sungguh dan tekun dalam mengikuti proses latihan secara maksimal sehingga tujuannya untuk mencapai prestasi dapat diraih. Motivasi berolahraga tinggi sebagai suatu usaha yang bertujuan untuk berhasil dengan suatu ukuran keunggulan yang merupakan perbandingan antara prestasi orang lain dengan prestasi yang dicapainya atau prestasi yang dicapai sebelumnya. Sedangkan motivasi berolahraga rendah adalah kebalikan dari motivasi berolahraga tinggi, yaitu tidak adanya usaha yang bertujuan untuk keberhasilan dengan keunggulan yang merupakan perbandingan antara prestasi yang dicapai atau prestasi yang dicapai sebelumnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini akan dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono Lampung pada bulan desember sampai februari. Desain penelitian menggunakan rancangan *treatment by level 2 x 2*. Variabel bebas perlakuan diklasifikasikan dalam dua bentuk model latihan (A) yaitu dengan model latihan menyundul bola sendiri (A₁) dan model latihan menyundul bola berpasangan (A₂). Sedangkan variabel bebas moderator diklasifikasikan dalam dua tingkatan motivasi berolahraga (B) yaitu motivasi tinggi (B₁) dan motivasi rendah (B₂). Rancangan *treatment by level 2 x 2* dapat dijelaskan seperti tabel berikut :



Tabel 1. Desain *treatment by level 2x2*

Metode Latihan (A) Motivasi (B)	Menyundul Bola Sendiri (A₁)	Menyundul Bola Berpasangan (A₂)
Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	> A ₂ B ₁
Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	< A ₂ B ₂
Total	A ₁	> A ₂

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Langkah berikutnya pada setiap kelompok dilakukan tes motivasi kepada seluruh anggota kelompok tersebut. Hasil tes dari masing-masing kelompok disusun menurut skor nilai yang diperoleh dari nilai tertinggi sampai nilai terendah. Setelah itu, dicari rata-ratanya kemudian menetapkan siswa yang memiliki motivasi tinggi dan motivasi rendah dengan mengacu pada prosedur yang dikemukakan oleh (Verducci, 1980) yaitu menseleksi 27% jumlah data skor tertinggi dan 27% skor terendah. 27% dari jumlah skor data tertinggi digolongkan dalam kelompok yang memiliki motivasi tinggi, sedangkan 27% dari jumlah skor terendah digolongkan dalam kelompok yang memiliki motivasi rendah dari masing-masing kelompok.

Untuk memperoleh data hasil menyundul bola, instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menyundul bola menggunakan tembok selama 10 detik. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa (*testee*) dapat memainkan bola dengan kepalanya selama 10 detik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis variansi (ANAVA) dua jalur, yang dilanjutkan dengan Uji Tukey. Sebelum itu harus menguji dulu persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil menyundul bola yang diberi latihan dengan model latihan menyundul bola sendiri (A₁)

Skor hasil menyundul bola yang diberi latihan dengan model latihan menyundul bola sendiri, menunjukkan rentangan skor antara 6 sampai dengan 10, sedangkan rerata (\bar{X}) = 8.375 dan simpangan baku (Sd) = 1,360. Distribusi frekuensi skor tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.



Tabel 2. Distribusi frekuensi skor hasil menyundul bola yang diberi latihan dengan model latihan menyundul bola sendiri (A_1)

No	Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	1	6.25
2	7	4	25.0
3	8	4	25.0
4	9	2	12.50
5	10	5	31.25
		16	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang siswa atau (31,25%) memperoleh skor hasil menyundul bola dibawah kelompok rerata, 6 orang siswa atau (37,50%) berada pada kelompok rerata, dan 5 orang siswa atau (31,25%) memperoleh skor diatas kelompok rerata.

Hasil menyundul bola yang diberi latihan dengan model latihan menyundul bola berpasangan (A_2)

Skor Hasil menyundul bola yang diberi latihan dengan model latihan menyundul bola berpasangan, menunjukkan rentangan skor antara 6 sampai dengan 9, sedangkan rerata (\bar{X}) = 7.625 dan simpangan baku (Sd) = 0,957. Distribusi frekuensi skor tersebut dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi skor hasil menyundul bola yang diberi latihan dengan model latihan menyundul bola berpasangan (A_2)

No	Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	2	12.50
2	7	5	31.25
3	8	6	37.50
4	9	3	18.75
		16	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa 7 orang siswa atau (43,75%) memperoleh skor hasil menyundul bola di bawah kelompok rerata, 6 orang siswa atau (37,50%) berada pada kelompok rerata, dan 3 orang siswa atau (18,75%) memperoleh skor di atas kelompok rerata.



Hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga tinggi yang diberikan pada model latihan menyundul bola sendiri (A₁B₁)

Skor hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga tinggi yang diberikan pada model latihan menyundul bola sendiri, menunjukkan rentangan skor antara 8 sampai dengan 10, sedangkan rerata (\bar{X}) = 9,5 dan simpangan baku (Sd) = 0,756. Distribusi frekuensi skor tersebut dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Distribusi frekuensi skor hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga tinggi yang diberikan pada model latihan menyundul bola sendiri (A₁B₁)

No	Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8	1	12.5
2	9	2	25.0
3	10	5	62.5
		8	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa 1 orang siswa atau (12.50%) memperoleh skor hasil menyundul bola di bawah kelompok rerata, 2 orang siswa atau (25,0%) memperoleh skor di atas kelompok rerata, dan 5 orang siswa atau (37,50%) berada pada kelompok rerata.

Hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga rendah yang diberikan pada model latihan menyundul bola sendiri (A₁B₂)

Skor Hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga tinggi yang diberikan pada model latihan menyundul bola berpasangan, menunjukkan rentangan skor antara 6 sampai dengan 8, sedangkan rerata (\bar{X}) = 7,25 dan simpangan baku (Sd)= 0,707. Distribusi frekuensi skor tersebut dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Distribusi frekuensi skor hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga rendah yang diberikan pada model latihan menyundul bola sendiri (A₁B₂)

No	Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	1	12.5
2	7	4	50.0
3	8	3	37.5
		8	100



Tabel di atas menunjukkan bahwa 1 orang siswa atau (12,50%) memperoleh skor hasil menyundul bola di bawah kelompok rerata, 4 orang siswa atau (50,0%) berada pada kelompok rerata, dan 3 orang siswa atau (37,50%) memperoleh skor di atas kelompok rerata.

Hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga tinggi yang diberikan pada model latihan menyundul bola berpasangan (A₂B₁)

Skor hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga rendah yang diberikan pada model latihan menyundul bola sendiri, menunjukkan rentangan skor antara 7 sampai dengan 9, sedangkan rerata (\bar{X}) = 7,75 dan simpangan baku (Sd) = 0,707. Distribusi frekuensi skor tersebut dapat dilihat pada Tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Distribusi frekuensi skor hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga tinggi yang diberikan pada model latihan menyundul bola berpasangan (A₂B₁)

No	Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7	3	37.5
2	8	4	50.0
3	9	1	12.5
		8	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa 3 orang siswa atau (37,50%) memperoleh skor hasil menyundul bola di bawah kelompok rerata, 4 orang siswa atau (50,0%) berada pada kelompok rerata, dan 1 orang siswa atau (12,50%) memperoleh skor di atas kelompok rerata.

Hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga rendah yang diberikan pada model latihan menyundul bola berpasangan (A₂B₂)

Skor hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga rendah yang diberikan pada model latihan menyundul bola berpasangan, menunjukkan rentangan skor antara 6 sampai dengan 9, sedangkan rerata (\bar{X}) = 7,5 dan simpangan baku (Sd) = 1,195. Distribusi frekuensi skor tersebut dapat dilihat pada Tabel 7 berikut ini.



Tabel 7. Distribusi frekuensi skor hasil menyundul bola kelompok siswa yang mempunyai motivasi berolahraga rendah yang diberikan pada model latihan menyundul bola berpasangan (A_2B_2)

No	Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	2	25.0
2	7	2	25.0
3	8	2	25.0
4	9	2	25.0
		8	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa 4 orang siswa atau (50%) memperoleh skor hasil menyundul bola di bawah kelompok rerata, 2 orang siswa atau (25%) berada pada kelompok rerata, dan 2 orang siswa atau (25%) memperoleh skor di atas kelompok rerata.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dengan Analisis Varians (ANAVA) dua jalan dan Uji Tukey dapat disimpulkan sebagai berikut :

Terdapat perbedaan hasil menyundul bola antara model latihan menyundul bola sendiri dan latihan menyundul bola berpasangan

Dari hasil perhitungan analisis varians (ANAVA) diperoleh harga $F_{hitung} = 6,00$ sedangkan harga F_{tabel} dengan dk pembilang $V1 (a-1) (b-1) = (2-1)(2-1) = 1$, dk penyebut $V2 ab (n-1) = 2 \times 2 (8-1)$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebesar 4,11. Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($F_{hitung} = 6,00 > F_{tabel} = 4,11$). Sehingga H_0 ditolak ($F_0 > F_t$) ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil menyundul bola antara siswa yang diberi model latihan menyundul bola sendiri dan siswa yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan. Kelompok yang diberi model latihan menyundul bola sendiri lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan.

Terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi berolahraga terhadap menyundul bola.

Dari hasil perhitungan analisis varians (ANAVA) diperoleh harga $F_{hitung} = 10,667$ sedangkan harga F_{tabel} dengan dk pembilang $V1 (a-1) (b-1) = (2-1)(2-1) = 1$, dk penyebut $V2 ab (n-1) = 2 \times 2 (8-1)$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebesar 4,11. Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($F_{hitung} = 10,667 > F_{tabel} = 4,11$). Sehingga H_0 ditolak



($F_0 > F_t$) ini artinya terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi berolahraga terhadap hasil menyundul bola.

Perbedaan hasil menyundul bola antara model latihan menyundul bola sendiri dengan motivasi tinggi dan model latihan menyundul bola berpasangan dengan motivasi tinggi

Ditinjau dari data penelitian menggunakan uji Tukey di atas diperoleh $Q_{hitung} = 5,72$ lebih besar dari pada $Q_{tabel} = 3,95$ ($Q_{hitung} = 5,72 > Q_{tabel} = 3,95$) sehingga H_0 ditolak ($F_0 > F_t$), ini berarti perbedaan yang signifikan hasil menyundul bola bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga tinggi yang diberi model latihan menyundul bola sendiri dan siswa yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan. Artinya terdapat perbedaan yang sangat berarti hasil menyundul bola antara siswa yang diberi model latihan menyundul bola sendiri dan siswa yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan, bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi.

Perbedaan hasil menyundul bola antara model latihan menyundul bola sendiri dengan motivasi rendah dan model latihan menyundul bola berpasangan dengan motivasi rendah

Ditinjau dari data penelitian menggunakan uji Tukey di atas diperoleh $Q_{hitung} = 0,816$ lebih kecil dari pada $Q_{tabel} = 3,95$ ($Q_{hitung} = 0,816 < Q_{tabel} = 3,95$). Sehingga H_0 diterima ($F_0 < F_t$), ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil menyundul bola bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga rendah yang diberi model latihan menyundul bola sendiri dan siswa yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan. Artinya tidak terdapat perbedaan hasil menyundul bola antara siswa yang diberi model latihan menyundul bola sendiri dan siswa yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan, bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga rendah.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan terdapat perbedaan hasil menyundul bola antara siswa yang diberi model latihan menyundul bola sendiri dan siswa yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan. Kelompok yang diberi model latihan sendiri lebih baik daripada kelompok yang diberi model latihan berpasangan ($F_{hitung} = 6,00 > F_{tabel} = 4,11$). Sehingga kelompok yang diberi model latihan menyundul bola sendiri lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan. Lalu terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi berolahraga yang dimiliki siswa terhadap hasil menyundul bola. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan ANAVA, diperoleh ($F_{hitung} = 10,667 > F_{tabel} = 4,11$). Ini berarti bahwa hasil menyundul bola dipengaruhi oleh model latihan dan motivasi berolahraga, atau dengan kata lain hasil menyundul bola, selain ditentukan oleh model latihan yang digunakan, juga dipengaruhi oleh tingkat motivasi berolahraga yang dimiliki. sehingga terdapat



perbedaan yang berarti antara hasil menyundul bola bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga tinggi yang diberi model latihan menyundul bola sendiri dan siswa yang diberi model latihan menyundul bola berpasangan. Menyundul bola sendiri lebih baik daripada menyundul bola berpasangan bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga tinggi ($Q_{hitung} = 5,801 > Q_{tabel} = 3,95$). Artinya bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga tinggi, model latihan sendiri memberikan pengaruh yang lebih baik daripada model latihan berpasangan terhadap hasil menyundul bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie. Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Cook. Malcolm. 2013. *101 Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12-16 Tahun*. Jakarta: PT. Indeks.
- Harsono. 2004. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lubis. Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mahardika, G. P. and Parlindungan, D. P. (2021) 'Model Latihan Passing (WP) Permainan Sepakbola untuk Tingkat Pemula Siswa SMA', *Sport Scienc and Education Journal*, 2(1), pp. 43–48.
- Mahfud, I. and Gumantan, A. (2020) 'Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic', *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), pp. 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A. and Fahrizqi, bagus eko (2020) 'Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia', *ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3, pp. 9–13.
- Mahfud, I. and Yuliandra, R. (2020) 'Pengembangan Model Gerak dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun', *Jurnal Sport-Mu*, 1(1), pp. 54–66.
- Mielke. Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Su'udi. Achmad. 2010. *Football Inspiration For Success :Meraih Sukses Dengan Filosofi Sepak Bola*. Jakarta: Gramedia.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Uno. Hamzah. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.



Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*. America: C.V. Mosby Company.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Yuliandra, R., Nuhroho, R. A. and Gumantan, A. (2020) 'The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power', *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), pp. 157–161. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.

Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.