

TESIS

PENGARUH BENTUK LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET SEPAKBOLA (Studi Eksperimen pada Atlet SSB Garuda Rokan Riau)



Oleh:

**MUARIF ARHAS PUTRA
NIM. 1308533**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 2015**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama : **Muarif Arhas Putra**
NIM : 1308533

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Argantos, M. Pd
Pembimbing I



Dr. Wilda Welis, M. Kes
Pembimbing II

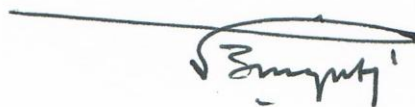


Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,



Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 1960 0919 198703 1 003



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS KEPENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Argantos, M. Pd ✓
(Ketua)



2. Dr. Wilda Welis, M. Kes ✓
(Sekretaris)



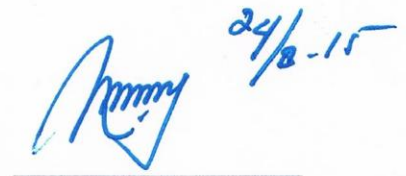
3. Dr. Ambiyar, M. Pd ✓
(Anggota)



4. Dr. Erizal Nurmai, M. Pd ✓
(Anggota)



5. Dr. Khairuddin, M. Kes., AIFO ✓
(Anggota)



24/8-15

Mahasiswa : **Muarif Arhas Putra**

NIM. : 1308533

Tanggal Ujian : 09 - 07 - 2015

ABSTRACT

Mu'arif Arhas Putra (2015) : The Influence of Exercise Form and Achievement Motivation Toward Speed of Atlet SSB Garuda Rokan Riau. A thesis

This research begin from the speed problem of the SSB Garuda Rokan 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 SSB Garuda Rokan.

This research is quasi experiment. The population of this research comprises of all the SSB Garuda Rokan 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 SSB Garuda Rokan football athlete, (4) In the low motivation level sled towing or speed cord towing is more effective to increase the speed of SSB Garuda Rokan football athlete.

ABSTRAK

Mu'arif Arhas Putra (2015) : **Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola Atlet SSB Garuda Rokan Riau. Tesis**

Penelitian ini berawal dari masalah rendahnya kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan, atlet sangat kesulitan dalam mengejar bola, dengan kurangnya kemampuan kecepatan lari otomatis atlet sangat kesulitan untuk beradu sprint terhadap lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *shadow drill* dan *Sled Towing or Speed Cord Towing* serta motivasi berprestasi terhadap kecepatan lari atlet sepakbola SSB Garuda Rokan

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*). Populasi penelitian ini seluruh atlet SSB Garuda Rokan yang berjumlah 140 orang, setelah dilakukan pembagian kelompok 27% motivasi berprestasi tinggi dan 27% dengan motivasi berprestasi rendah maka didapat sampel sebanyak 44 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes sprint 40 meter lapangan sepakbola. Data di analisis dengan menggunakan analisis varian dua jalur (ANAVA 2x2).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) terdapat pengaruh kecepatan atlet sepakbola yang signifikan antara kelompok bentuk latihan *shadow drill* dengan kelompok *Sled Towing or Speed Cord Towing*, (2) terdapat interaksi antara bentuk latihan dan tingkat motivasi berprestasi dalam meningkatkan kecepatan atlet sepakbola, (3) pada tingkat motivasi berprestasi tinggi metode latihan *shadow drill* lebih efektif dari pada bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet sepakbola atlet sepakbola SSB Garuda Rokan, (4) sedangkan pada tingkat motivasi berprestasi rendah metode *Sled Towing or Speed Cord Towing* lebih efektif dari pada metode latihan *shadow drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet sepakbola atlet sepakbola SSB Garuda Rokan.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan dan Motifasi Berprestasi Terhadap Kecepatan lari Atlet Sepakbola SSB Garuda Rokan Riau”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2015

Saya yang Menyatakan

Muarif Arhas Putra

NIM: 1308533

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tesis ini yang berjudul Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Atlet SSB Garuda Rokan Riau, sesuai dengan rencana. Tujuan penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

Dalam pelaksanaan penulisan tesis ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya tesis.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Argantos, M.Pd sebagai pembimbing I, dan Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
4. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd , Dr Khairuddin, M.Kes,AIFO dan Dr. Ambyar M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.

5. Seluruh staf pengajar Program studi pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada ayah saya Ardius dan ibunda Haslinda.S.Pd yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Kepada kedua saudara saya Afdel Ilham Putra dan Vera Arhas Putri yang selalu memberikan motivasi sehingga tesis ini terselesaikan.
8. Kepada Rahmah Evita Putri.S.Pd yang begitu banyak memberikan tenaga dan fikiran serta memberikan motivasi agar bisa nantinya menjadi manusia yang selalu berguna bagi lingkungan masyarakat.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2013.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.
11. Kepada para atlet sepakbola SSB garuda rokan yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian tesis ini.

Demikianlah ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Kecepatan lari	9
2. Hakikat Latihan <i>Shadow Drill</i>	16
3. <i>Sled Towing Or Speed Cord Towing</i>	21
4. Hakikat Motivasi Berprestasi	24
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka Teoritik	34
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Metodologi Penelitian	42
D. Populasi dan Teknik Sampel	42
E. Rancangan Perlakuan	44
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Hipotesis Statistika.....	51
H. Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	53
1. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola dengan Metode Latihan <i>Shadow Drill</i> (A_1)	53
2. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola dengan Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> (A_2)	54
3. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Motivasi Berprestasi Tinggi (B_1)	56
4. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Motivasi berprestasi Rendah (B_2)	58
5. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Shadow Drill</i> dengan Kategori Motivasi berprestasi Tinggi (A_1B_1)	59
6. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Shadow Drill</i> dengan Kategori Motivasi Berprestasi Rendah (A_1B_2)	61
7. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> dengan Kategori Motivasi Berprestasi Tinggi (A_2B_1)	62
8. Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> Dengan Kategori Motivasi Berprestasi Rendah (A_2B_2)	64
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians	66
1. Uji Normalitas	66
2. Uji Homogenitas Varians	68
C. Pengujian Hipotesis	71
D. Pembahasan	76
1. Pengaruh Metode Latihan <i>Shadow drill</i> dan Metode Latihan <i>Sled towing or speed cord towing</i> terhadap Kecepatan lari atlet Sepakbola Atlet SSB Garuda Rokan	76

2. Interaksi Antara Metode Latihan dengan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan lari atlet Sepakbola SSB Garuda.....	77
3. Pengaruh Kecepatan lari Atlet Sepakbola SSB Garuda Rokan Rokan antara Kelompok Metode Latihan <i>Shadow drill</i> dengan Kelompok Metode Latihan <i>Sled towing or speed cord towing</i> pada Motivasi Berprestasi Tinggi	81
4. Pengaruh Kecepatan lari atlet Sepakbola SSB Garuda Rokan Rokan antara Kelompok Metode Latihan <i>Shadow drill</i> dengan Kelompok Metode Latihan <i>Sled towing or speed cord towing</i> pada Motivasi Berprestasi Rendah.	82
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	84
C. Saran	89
 DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	39
2. Rancangan Faktorial 2x2	42
3. Data Atlet SSB Garuda Rokan	43
4. Pembagian Sampel Penelitian	44
5. Kisi-kisi Instrumen Kecepatan lari Sepak Bola	46
6. Rubrik Penilaian Kecepatan lari Atlet	47
7. Kisi-kisi Angket Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba	49
8. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban	50
9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola dengan Metode Latihan <i>Shadow Drill</i> (A_1).....	53
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok <i>Swed Towing or Speed Cord Towing</i> (A_2).....	55
11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Motivasi berprestasi Tinggi (B_1)	56
12. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Motivasi Berprestasi Rendah (B_2)	58
13. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Shadow Drill</i> dengan Motivasi berprestasi Tinggi (A_1B_1)	59
14. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Shadow Drill</i> dengan Kategori Motivasi Berprestasi Rendah (A_1B_2).....	61
15. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> dengan Kategori Motivasi Berprestasi Tinggi (A_2B_1)	63

16. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> dengan Kategori Motivasi berprestasi Rendah (A_2B_2).....	65
17. Distribusi Hasil Uji Normalitas Data Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi dari Rancangan Penelitian.....	67
18. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok A_1 dan A_2	69
19. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok B_1 dan B_2	70
20. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian.....	71
21. Rangkuman Hasil ANAVA Dua Jalur terhadap Data Kecepatan lari Atlet Sepakbola	72
22. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji <i>Tuckey</i>	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bentuk Latihan <i>Shadow Drill</i>	20
2. Bentuk Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i>	22

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan lari atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Shadow drill</i> (A_1)	54
2. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet SepakbolaKelompok Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> (A_2)	56
3. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan lari atlet Sepakbola Kelompok Motivasi Berprestasi Tinggi (B_1)	57
4. Histogram Data Data Hasil Tes Kecepatan lari atlet Sepakbola Sampel Kelompok Motivasi berprestasi Rendah (B_2)	59
5. Histogram Peningkatan Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Shadow Drill</i> dengan Kategori Motivasi Berprestasi Tinggi (A_1B_1)	60
6. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan lari atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Shadow drill</i> dengan Kategori Motivasi Berprestasi Rendah (A_1B_2).....	62
7. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> Dengan Kategori Motivasi Berprestasi Tinggi (A_2B_1)	64
8. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan lari Atlet Sepakbola Kelompok Metode Latihan <i>Sled Towing or Speed Cord Towing</i> Dengan Kategori Motivasi Berprestasi Tinggi (A_2B_2)	66
9. Interaksi antara bentuk Latihan dengan Motivasi Berprestasi terhadap kecepatan lari atlet Sepakbola SSB Garuda Rokan	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Rancangan Perlakuan	93
2. Instrumen	111
3. Hasil Uji Coba.....	117
4. Kisi-kisi Akhir (Sesudah Uji Coba)	124
5. Data Hasil Penelitian	129
6. Pengujian Persyaratan Analisis	145
7. Pengujian Hipotesis	157
8. Surat keterangan	164
9. Distribusi Tabel Liliefors	166
10. Distribusi Tabel F.....	167
11. Dokumentasi Penelitian	168

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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, sepak bola 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 sepak bola, hal ini dibuktikan dengan banyaknya muncul Sekolah Sepak Bola (SSB) yang terdaftar secara resmi pada PSSI tingkat Kabupaten diantaranya yaitu: SSB Harapan (Kecamatan Ujungbatu), SSB Antariksa (Ngaso), SSB Intan (Sei Intan), SSB Persikab (Ujungbatu), 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 Sepak Bola (SSB) Garuda Rokan merupakan salah satu sekolah sepak bola 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 melihatkan 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.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan bentuk latihan *shadow drill* dan latihan *sled towing or speed cord towing* serta motivasi berprestasi terhadap kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan. Oleh sebab itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan solusi untuk mencapai prestasi yang terbaik dimasa mendatang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diungkapkan, terdapat beberapa permasalahan sehubungan dengan meningkatkan kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan, permasalahan diatas dapat diidentifikasi dalam beberapa pertanyaan sebagai berikut: Apakah latihan bentuk latihan dapat meningkatkan kecepatan lari atlet sepakbola? Adakah status gizi mempengaruhi kecepatan? Apakah sistem syaraf juga mempengaruhi kecepatan? Apakah bila diberi motivasi berprestasi dapat meningkatkan kecepatan? Apakah faktor psikologis seorang atlet dapat meningkatkan kecepatan lari?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kecepatan lari atlet sepakbola dan juga keterbatasan-keterbatasan yang ada pada penulis, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada suatu

pencapaian penelitian yang diharapkan nantinya dan sekaligus akan mampu memberikan solusi konkrit untuk perbaikan dimasa mendatang. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh bentuk latihan dan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola.

Penelitian ini meliputi empat variabel yaitu: (1) latihan *shadow drill*, (2) latihan *sled towing or speed cord towing*, (3) motivasi berprestasi (4) kecepatan lari atlet sepakbola. Dimana bentuk latihan sebagai variabel bebas terdiri dari dua jenis pendekatan yaitu: (1) bentuk latihan *shadow drill* dan (2) bentuk latihan *sled towing or speed cord towing*, sedangkan variabel moderatornya adalah motivasi berprestasi yang terdiri dari dua kategori yaitu: (1) tingkat motivasi tinggi dan (2) tingkat motivasi rendah. Sementara variabel terikatnya adalah kecepatan lari atlet sepakbola.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan antara yang diberi bentuk latihan *shadow drill* dengan yang diberi bentuk latihan *sled towing or speed cord towing*?
2. Apakah terdapat interaksi antara bentuk latihan dengan motivasi berprestasi terhadap kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan?

3. Apakah terdapat perbedaan kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan antara kelompok yang diberi latihan *shadow drill* dengan yang diberi bentuk latihan gaya *sled towing or speed cord towing* pada motivasi berprestasi kategori tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan kecepatan lari atlet SSB Garuda Rokan antara kelompok yang diberi latihan gaya *shadow drill* dengan yang diberi latihan gaya *sled towing or speed cord towing* pada motivasi berlatih kategori rendah?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan berguna nantinya untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dibidang program latihan dalam rangka meningkatkan kecepatan lari atlet sepakbola SSB Garuda Rokan.
2. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister pendidikan.
3. Pelatih dan pendidik di SSB khususnya, sebagai masukan dalam meningkatkan kecepatan lari atlet sepakbola dengan bentuk latihan *shadow drill* dan *sled towing or speed cord towing* serta motivasi berprestasi atlet.
4. Pembaca dipergustakaan, sebagai bahan bacaan dalam rangka meningkatkan sekaligus mempublikasikan khasanah ilmu pengetahuan pada masyarakat luas.
5. Para Pembina dan praktisi olahraga sebagai bahan informasi untuk menambah wawasan khususnya yang berkaitan dengan kecepatan dasar berlari di SSB.

6. Para peneliti berikutnya, sebagai bahan referensi atau sumber kerangka ilmiah dalam rangka mempertajam hasil penelitian yang relevan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

- f. Bentuk *Shadow Drill* lebih baik dari pada kelompok bentuk *Sled Towing or Speed Cord Towing* dalam meningkatkan kecepatan lari atlet sepakbola.
- g. Terdapat interaksi antara bentuk latihan dengan motivasi berprestasi terhadap kecepatan lari atlet Sepakbola.
- h. Pada motivasi berprestasi tinggi, bentuk *Shadow Drill* lebih baik dari pada bentuk *Sled Towing or Speed Cord Towing* terhadap atlet sepakbola SSB Garuda Rokan.
- i. 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.

B. Implikasi

Berpedoman pada hasil penelitian yang ditemukan bahwa bentuk latihan *Shadow Drill* dan *Sled Towing or Speed Cord Towing* dapat meningkatkan kecepatan pemain sepakbola atlet SSB Garuda Rokan. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kedua bentuk tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola atlet.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa bentuk latihan *Shadow Drill* lebih baik atau unggul dari pada *Sled Towing or Speed Cord Towing*. Namun secara umum kedua bentuk ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pemain sepakbola. Hal ini dapat di lihat pada hasil akhir kecepatan pemain sepakbola yang menunjukkan bahwa bentuk latihan *Shadow Drill* lebih unggul dari pada bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing*.

Temuan hasil penelitian ini diharapkan pada pelatih selaku pembina SSB Garuda Rokan bahwa untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola, bentuk latihan *Shadow Drill* merupakan bentuk yang lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing*. Selain itu temuan penelitian ini berdampak pada atlet yang mengikuti latihan kecepatan pemain sepakbola, pemain banyak yang lebih suka bentuk latihan *Shadow Drill*. Keinginan atlet dalam mengikuti latihan lebih tinggi serta sangat antusias sehingga hasil dari latihan peningkatan kecepatan pemain sepakbola juga lebih baik. Hal ini dapat dilakukan oleh pelatih agar melakukan bentuk latihan *Shadow Drill* secara intensif kepada atlet dalam mengikuti latihan peningkatan kecepatan pemain sepakbola.

Selain itu, dalam penelitian ini juga didapatkan pengaruh interaksi antara bentuk latihan dan tingkat motivasi berprestasi terhadap kecepatan pemain sepakbola atlet SSB Garuda Rokan. Dengan ditemukannya pengaruh interaksi ini berarti kedua jenis bentuk latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kecepatan pemain sepakbola, apabila dikaitkan dengan tingkat motivasi

berprestasi. Setiap proses latihan yang dilakukan hendaknya di dukung oleh motivasi berprestasi yang tinggi, karna proses latihan adalah suatu kegiatan yang disusun secara sistematis yang dilakukan secara kontinyu. untuk itu dibutuhkan sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada tingkat motivasi berprestasi tinggi, ternyata bentuk latihan *Shadow Drill* lebih efektif dari pada bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing*, sedangkan pada tingkat motivasi berprestasi rendah justru bentuk *Sled Towing or Speed Cord Towing* permainan lebih efektif di bandingkan bentuk latihan *Shadow Drill*.

Temuan ini mengidentifikasi bahwa faktor motivasi berprestasi perlu ditingkatkan dalam meningkatkan kecepatan pemain sepakbola, karena tingkat motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu sebaik-baiknya selama proses latihan. Dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola perlu dipertimbangkan tingkat motivasi berprestasi atlet.

Kecepatan pemain sepakbola merupakan faktor utama seseorang permainan sepakbola, dalam hal ini atlet pemain sepakbola telah menguasai beberapa bentuk latihan kecepatan yang dibutuhkan dalam kecepatan pemain sepakbola. Dengan menguasai bentuk latihan kecepatan pemain sepakbola akan menghasilkan kualitas yang baik dalam bermain, sehingga kemungkinan besar dapat memenangkan pertandingan. Dengan kata lain kecepatan pemain sepakbola

merupakan hal yang harus dikuasai oleh atlet untuk bisa bermain sepakbola dengan baik.

Pada tingkat motivasi berprestasi tinggi, terbukti bahwa bentuk latihan *Shadow Drill* lebih unggul dari pada bentuk *Sled Towing or Speed Cord Towing* permainan dalam pengaruhnya terhadap kecepatan pemain sepakbola. Ini berarti bahwa untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola bagi seorang atlet sepakbola yang memiliki tingkat motivasi berprestasi tinggi lebih baik menggunakan bentuk latihan *Shadow Drill* dari pada bentuk *Sled Towing or Speed Cord Towing*.

Pada tingkat motivasi berprestasi rendah, terbukti bahwa bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing* permainan lebih unggul dari pada bentuk latihan *Shadow Drill* dalam pengaruhnya terhadap kecepatan pemain sepakbola. Namun jika dilihat dari perbedaan rata-rata skor yang didapat ternyata bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing* permainan lebih baik dari pada bentuk latihan *Shadow Drill*. Hasil temuan ini dapat diartikan bahwa pada tingkat motivasi berprestasi rendah, bentuk *Sled Towing or Speed Cord Towing* permainan lebih baik digunakan untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola.

Terjadinya interaksi antara bentuk latihan dengan tingkat motivasi berprestasi terhadap kecepatan pemain sepakbola mengandung arti bahwa pengaruh bentuk latihan terhadap kecepatan permainan sepakbola tergantung dari tingkat motivasi berprestasi atlet. Pada tingkat motivasi berprestasi tinggi bentuk *Shadow Drill* lebih efektif, sedangkan pada tingkat motivasi berprestasi

rendah sebaiknya menggunakan bentuk *Sled Towing or Speed Cord Towing* permainan untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola.

Bentuk latihan *Shadow Drill* dan bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing* merupakan dua bentuk latihan yang memiliki beberapa keunggulan jika dibandingkan dengan beberapa bentuk latihan selama ini digunakan untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola yang seringkali bersifat monoton dalam menerapkan program latihan. Hasil temuan penelitian sebagaimana telah dijelaskan tentu saja berimplikasi positif terhadap pengembangan kecepatan pemain sepakbola, baik dalam bentuk penggunaannya dalam menentukan program latihan. Oleh karena itu hasil penelitian ini memberikan sesuatu yang baru dalam aspek latihan yang diterapkan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih sebelum memulai latihan agar dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing bentuk latihan serta mengetahui tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing bentuk latihan dan tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki atlet, pelatih dapat memberikan latihan supaya target latihan akan tercapai sesuai dengan tuntutan yang diberikan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, bentuk *Shadow Drill* lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan pemain Sepakbola. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Pelatih, dalam upaya meningkatkan kecepatan pemain Sepakbola secara efektif hendaknya menggunakan bentuk *Shadow Drill*, dan juga tidak mengabaikan tingkat motivasi berprestasi atlet supaya pelatih bisa menerapkan bentuk latihan yang sesuai.
2. Salah satu faktor internal yang berhubungan langsung dengan peningkatan kecepatan pemain Sepakbola adalah motivasi berprestasi, karena motivasi adalah daya pendorong dan penggerak untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Bagi atlet yang tergolong pada tingkat motivasi berprestasi tinggi sebaiknya menggunakan bentuk *Shadow Drill*, sedangkan atlet yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah lebih baik menggunakan bentuk latihan *Sled Towing or Speed Cord Towing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(45) 2005. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil .2000. *Pembinaan kondisi fisik*.
- 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.
- Depdikbud, 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas, 2003. *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Terpadu*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. 2005. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan dan Pedoman Umum Pembentukan Istilah*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Fox EL. Bower RW. Foss ML, 1987. *The Pysiological Basis Of Physical Education and Athletics 4th Ed*, Philadelphia: Sonders Collage Publishing
- Gatz, Greg.2009. *Complete Conditioning For Soccer*. United States Of America:United Graphics.
- Gunarsa, Singgih D dkk. 1989(100,101). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- <http://latihan shadow drill.blogspot.com/2011/01/cara-penulisan-catatan-kaki.html>
- <http://latihan shadow drill .com/2011/01/cara-penulisan-catatan-kaki.html>
- Husdarta, J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Jay Dawes dan Mark Roozen, *developing agility and Quickness*
- Jens Bangsbo,1994.*Fitness Training In Football*.Agust Krogh Institute, University Of Copenhagen.Denmark