

---

## PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SEKOLAH SEPAKBOLA BEJI TIMUR U-13

Ardo Okilanda, Firmansyah Dlis, Hidayat Humaid, Dede Dwiansyah Putra

Universitas Negeri Jakarta, Indonesia  
ardookilanda\_por16s3@mahasiswa.unj.ac.id

---

### ABSTRACT

This study aims to determine the differences of blocked practice methods effects, random practice with high and low motivation to practice the basic technical abilities of football. This study uses treatment by level 2 x 2. Sample of the study was 40 students of *Beji Timur* U-13 soccer school. The data analysis technique is the analysis of two-way variance (ANOVA) and then followed by the Tuckey test at the significance level  $\alpha = 0.05$ . The results of the study answered (1). There is a significant difference in the influence of the method of blocked practice (A1) high training motivation and random practice (A2) high training motivation on the basic technical ability of blocked practice football ( $X = 51,801$ ;  $SD = 7,135$ ) higher than the random practice method ( $X = 48,198$ ;  $SD = 5,514$ ). (2). There is a significant difference in the effect of the blocked practice method (A1) low training motivation and random practice (A2) low training motivation on the basic technical ability of the blocked practice method of low practice motivation  $Q_0 = -2,369$  and  $Q_t = 3.89$  lower than the value of the basic technique in random practice football methods low motivation to practice. The aspects of intrinsic and extrinsic motivation need to be broader.

**Keywords:** Random Practice Method, Practice Motivation, Basic Football Techniques

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan pengaruh metode *blocked practice*, *random practice* dengan motivasi berlatih tinggi dan rendah terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel dengan 40 siswa Sekolah sepakbola Beji Timur U-13. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tuckey pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menjawab (1). Ada perbedaan pengaruh signifikan metode *blocked practice* (A1) motivasi latihan tinggi dengan *random practice* (A2) motivasi latihan tinggi terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola *blocked practice* ( $X=51,801$  ;  $SD=7,135$ ) lebih tinggi dari metode *random practice* ( $X=48,198$  ;  $SD=5,514$ ). (2). Ada perbedaan pengaruh signifikan metode *blocked practice* (A1) motivasi latihan rendah dengan *random practice* (A2) motivasi latihan rendah terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola metode *blocked practice* motivasi berlatih rendah  $Q_0 = -2,369$  dan  $Q_t = 3,89$  lebih rendah dari nilai teknik dasar dalam sepakbola metode *random practice* motivasi berlatih rendah. Aspek motivasi intrinsik dan ekstrinsik perlu yang lebih luas.

**Kata Kunci:** Metode *random practice*, Motivasi berlatih, Teknik dasar sepakbola

---

Submitted Mar 12, 2020 | Revised Apr 25, 2020 | Accepted Apr 30, 2020

---

### Pendahuluan

Olahraga yang paling banyak menguasai kehidupan sehari-hari yaitu sepakbola baik dari sisi kecintaan dan penggemar yang fanatik, memiliki daya serap yang cukup banyak dalam kehidupan. Sarana profesional agar bisa mendapatkan banyak keuntungan yang bersifat materi dan jasmani yang sehat. Panjaitan (2011) mengatakan sepakbola bukan hanya bagian aktifitas

rutin seseorang dan hak asasi warganegara untuk bisa berolahraga sehari-hari tapi telah menjadi salah satu industri di dunia.

Piala Dunia 2018 di Jerman telah terlihat jelas juga dapat memberi pelajaran besar dimana sepakbola bisa menghipnotis setiap manusia di dunia dan dapat memutar roda ekonomi besar yang menghidupi sebuah negara. Sepakbola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Sepakbola juga menjadi olahraga nasional di setiap negara besar Asia, Eropa dan Amerika Latin dan juga di banyak negara lainnya. Jutaan orang di lebih dari 160 negara memainkan sepakbola (Mulya 2011). Walaupun sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan peralatan sederhana oleh lebih dari satu orang namun sepakbola lebih dari sekedar itu, karena dalam pertandingan sepakbola bukan saja teknik bermain dan kemampuan individu dalam mengolah bola yang ada dalam permainan tetapi emosi dari pemain dan penonton juga terlibat didalamnya (Zein, 2009)

Era globalisasi saat ini sangat mudah dunia mendapat informasi secara cepat langsung dengan bantuan teknologi informasi yang membawa berita untuk dinikmati masyarakat dunia. Sebuah pertandingan sepakbola salah merupakan satu Industri yang menguntungkan hal ini terjadi di negara-negara maju sepakbolanya. Secara tidak langsung mempengaruhi pola pikir insan sepakbola Indonesia di semua kalangan. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola (Okilanda 2017). Teknik dasar yang kita bahas dalam penelitian ini adalah *passing*, *dribbling* dan *shooting* (menembak) dalam permainan sepakbola. Teknik dasar merupakan salah satu “pondasi” bagi seseorang untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar (Yulifri, 2011). Teknik dasar merupakan *fundamental* yang harus dikuasai oleh semua siswa agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari kemampuan *multilateral* gerak. Latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah kemampuan teknik dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang baik.

Salah satu dari tiga aspek teknik dasar yang kita bahas adalah teknik *passing*, dimana menguasai teknik *passing* adalah suatu keharusan dalam setiap diri seorang siswa untuk bermain dengan baik sebagai siswa sepakbola. Teknik *passing* bola itu sangat sederhana tapi masih begitu sulit. Hal ini terlihat sederhana jika ketika siswa profesional memainkan satu sama lain dengan umpan-umpan panjang dan tepat (Al-Hadiqie 2013). *Passing* bola harus diberikan kepada teman tepat dalam jangkauan penguasaannya sehingga dia bisa mengontrol bola dan menentukan gerak langkah berikutnya (Cook, 2013).

Teknik *dribbling* merupakan hal yang penting kedua, *dribbling* merupakan kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke 2007). Diharapkan kepada siswa agar mampu menggunakan ruang kosong, dan memanfaatkan *dribbling* dalam rangka menyusun serangan. *Dribbling* yang baik dan efektif di mulai ketika tim yang sedang berada pada lokasi yang lebih menguasai bola, mendapatkan ruang di antara lawan. *Dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki (Koger 2007).

Ketiga yang juga sangat penting dari teknik dasar adalah *shooting*. Seorang pemain sepakbola harus menguasai kemampuan menembak (*shooting*), untuk mencetak gol pemain sepakbola harus melakukan kemampuan menembak (*shooting*) di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif (Luxbacher 2011). Pemain akan semakin bisa menjalankan kemampuan menembak (*shooting*) di

dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda (Mielke 2007).

Observasi yang dilakukan didapat bahwa pemain usia muda di Sekolah Sepakbola Beji Timur pada tanggal 26 Oktober 2019 tiga teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* belum menjadi penguasaan yang dikategorikan terampil dimana yang menjadi perhatian penulis adalah kelompok U-13 tahun yang melaksanakan ketiga teknik dasar dalam pertandingan masih terlihat dalam melakukan *passing* melakukan salah memberi umpan sehingga diterima oleh lawan bukan oleh teman sendiri, saat melakukan *dribbling* siswa tidak dapat menguasai bola dengan baik sehingga dengan mudah bola direbut oleh lawan karena siswa yang berada pada posisi jauh dari bola pada saat *dribbling*, dan pada saat melakukan *shooting* setelah membawa bola sehingga berhadapan dengan gawang seorang siswa melakukan tendangan yang melenceng dari gawang.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola *passing*, *dribbling* dan *shooting* diberikan dengan sebuah metode yang mengacu pada apa yang ada pada Sekolah Sepakbola(SSB) Beji Timur Depok, dimana hal ini dilihat pada metode yang digunakan dengan *blocked practice* dan *random practice* yang sebenarnya dilakukan pada sekolah sepakbola Beji Timur Depok Jawa Barat. Masalah di atas membuat peneliti melakukan penelitian dengan judul “perbedaan pengaruh metode *blocked practice*, *random practice* dan motivasi terhadap kemampuan teknik dasar siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Beji Timur Depok.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyusunan berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban. Metode latihan merupakan suatu cara yang disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan tujuan dari latihan. Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu kemampuan gerak atau prestasi olahraga (Syafruddin, 2011). Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja siswa. Untuk tercapainya *performance* yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara parsial. Namun demikian, prinsip latihan ini sering juga dilihat secara terpisah untuk lebih memahami konsep-konsep dasarnya. Pemakaian secara tepat prinsip-prinsip latihan ini akan menghasilkan program latihan yang terbaik (Lubis, 2013).

*Blocked practice* adalah urutan praktik dimana individu berulang kali berlatih tugas yang sama (Schmidt, 2017). Pada *blocked practice* dilakukan sesuai dengan cara umum dalam menyusun jadwal, yaitu selesaikan satu hal lain dahulu yaitu tugas 1, tugas 2, tugas 3 sebelum berpindah ke hal lain. Dalam hal ini setiap latihan seorang siswa melakukan satu kemampuan gerak sebelum kebagian selanjutnya.

*Random practice* menurut Schmidt (2017) adalah urutan praktik dimana individu melakukan tugas nomor yang berbeda tanpa urutan tertentu, sehingga menghindari atau meminimalkan pengulangan berturut-turut dari setiap tugas tunggal. suatu bentuk latihan dengan cara melakukan latihan secara acak sejumlah tugas atau sejumlah variasi dalam satu tugas motorik sebelum dikuasainya salah satu tugas atau variasi (Suhartini, 2008).

Motivasi dalam melaksanakan kegiatan olahraga adalah *both extrinsic and intrinsic motives are important in sport, and sport psychologists can work with both extrinsic and intrinsic motives to improve the performance of the individual* (Jarvis 2006).

**Metode Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2011), rancangan *treatment by level 2 x 2*.

Tabel 1 Desain *treatment by level 2 x 2*

Metode Latihan (A) \ Motivasi Berlatih (B)	Blocked practice (A <sub>1</sub> )	Random practice (A <sub>2</sub> )
Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>
Total		

Keterangan:

- A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok metode *blocked practice* yang diberikan kepada peserta yang memiliki motivasi berlatih tinggi.
- A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok metode *random practice* yang diberikan kepada peserta yang memiliki motivasi berlatih tinggi.
- A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok metode *blocked practice* yang diberikan kepada peserta yang memiliki motivasi berlatih rendah.
- A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok metode *random practice* yang diberikan kepada peserta yang memiliki motivasi berlatih rendah.

Dilaksanakan di Sekolah Sepakbola (SSB) Beji Timur Depok yang bertempat di lapangan masyarakat Beji timur, kota Depok. Latihan ini dilaksanakan pada bulan Nopember-Desember 2019 sesuai dengan jadwal latihan Sekolah Sepakbola Beji timur hari rabu, jumat dan minggu pukul 15.00 – 18.00 dan hari minggu pukul 07.30 – selesai. Pelaksanaan perlakuan metode latihan (*blocked* dan *random practice*) dilakukan secara bersamaan dan penelitian ini dilakukan terhadap siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Beji Timur.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2011). Usia Sekolah dasar yaitu U-13 tahun siswa yang dimiliki berjumlah 40 orang dan dijadikan sampel

Instrumen tes dengan teds teknik dasar *passing, dribbling dan shooting* (Widiastuti 2011). Rumusan instrument angket motivasi berlatih. Angket yang dimaksud nantinya berupa kuesioner dalam bentuk pertanyaan. Penyusunan angket berpedoman kepada skala *Likert* yang berguna untuk menyatakan besarnya persetujuan responden terhadap pernyataan-pernyataan yang diberikan yang terdiri dari 5 alternatif jawaban positif dan negatif.

Tabel 2 Bobot Alternatif Jawaban

Sifat Pertanyaan	Bobot Alternatif Jawaban				
	SS	S	RR	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

(Sumber: (Walgito 2003))

## Hasil dan Pembahasan

Data hasil kemampuan teknik dasar dan motivasi berlatih dalam sepakbola dianalisis dengan mengumpulkan data dari masing-masing kelompok setelah mendapatkan perlakuan. Data hasil kemampuan teknik dasar dan motivasi berlatih dalam sepakbola dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3** Rangkuman Data Hasil Penelitian

Metode Latihan (A)		
	<i>Blocked Practice</i> (A <sub>1</sub> )	<i>Random Practice</i> (A <sub>2</sub> )
<i>Motivasi Berlatih</i> (B)		
Tinggi	$\Sigma X = 574,81$	$\Sigma X = 472,96$
	$X = 57,481$	$X = 47,296$
	$S = 4,694$	$S = 4,693$
	$n = 10$	$n = 10$
Rendah	$\Sigma X = 442,53$	$\Sigma X = 487,98$
	$X = 44,253$	$X = 48,798$
	$S = 4,112$	$S = 6,403$
	$n = 10$	$n = 10$
Total	$\Sigma X = 1017,343$	$\Sigma X = 960,94$
	$X = 50,867$	$X = 48,047$
	$S = 7,135$	$S = 5,514$
	$n = 20$	$n = 20$

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas skor kemampuan teknik dasar dalam sepakbola dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Ringkasan hasil uji normalitas sampel.

**Tabel 4** Rangkuman hasil uji normalitas sampel

Kelompok	N	L <sub>o</sub>	L <sub>t</sub>	Kesimpulan
1	20	0,1443	0,190	Normal
2	20	0,0849	0,190	Normal
3	10	0,113	0,258	Normal
4	10	0,135	0,258	Normal
5	10	0,248	0,258	Normal
6	10	0,125	0,258	Normal

Keterangan:

Kelompok 1 = Kelompok metode *Blocked Practice*

Kelompok 2 = Kelompok metode *Random Practice*

Kelompok 3 = Kelompok metode *Blocked Practice* yang memiliki motivasi berlatih tinggi

- Kelompok 4 = Kelompok metode *Random Practice* yang memiliki motivasi berlatih rendah
- Kelompok 5 = Kelompok metode *Blocked Practice* yang memiliki motivasi berlatih tinggi
- Kelompok 6 = Kelompok metode *Random Practice* yang memiliki motivasi berlatih rendah

Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan, diperoleh  $L_0$  untuk seluruh kelompok sampel lebih kecil dibanding dengan  $L_t$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Maka hasil ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika parametric dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji Bartlett dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Ringkasan hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel (lampiran halaman). Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan pada tabel, diperoleh  $X^2_h = 0,495$  lebih kecil dibanding dengan  $X^2_t = 7,815$  atau  $X^2_h < X^2_t$ , pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

**Tabel 5** Rangkuman hasil uji homogenitas

Kelompok	Variansi	Variansi Gabungan	$X^2_h$	$X^2_t$	Kesimpulan
1	1,67				
2	1,47	24.872	0,4957	7,815	Homogen
3	1,00				
4	0,41				

Keterangan:

- Kelompok 1 = Kelompok metode *blocked* dan *random practice*
- Kelompok 2 = Kelompok motivasi berlatih tinggi dan motivasi berlatih rendah
- Kelompok 3 = Kelompok metode *blocked* dan *random practice* yang memiliki motivasi berlatih tinggi
- Kelompok 4 = Kelompok metode *blocked* dan *random practice taktis* yang memiliki motivasi berlatih rendah
- $X^2_h$  = Harga Chi-kuadrat hitung
- $X^2_t$  = Harga Chi-kuadrat tabel

## 3. Perbedaan pengaruh antara metode blocked practice dan random practice kelompok motivasi berlatih tinggi

Metode *blocked practice* dan *random practice* distribusi memberikan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar dalam sepakbola bagi kelompok yang memiliki motivasi tinggi. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 6 Perbandingan kelompok metode *blocked practice* dan *random practice* motivasi berlatih tinggi.

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q <sub>hitung</sub>	Q <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> (P <sub>3</sub> ) dengan A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> (P <sub>4</sub> )	11,487*	3,89	Signifikan

Keterangan:

P<sub>3</sub> = Kelompok motivasi berlatih tinggi dengan metode *blocked practice*

P<sub>4</sub> = Kelompok motivasi berlatih tinggi dengan metode *random practice*

Perbedaan nilai kelompok motivasi berlatih tinggi dengan metode *blocked practice* (P<sub>3</sub>) dibanding dengan kelompok motivasi berlatih tinggi dengan metode *random practice* (P<sub>4</sub>), diperoleh Q<sub>h</sub> = 11,487\* dan Q<sub>t</sub> = 3,89. Dengan demikian Q<sub>h</sub> lebih besar dari Q<sub>t</sub>, sehingga H<sub>0</sub> ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan, didapat nilai rata-rata siswa yang memiliki motivasi tinggi dengan menggunakan metode *blocked practice* (X=51,801 ; SD=7,135) lebih tinggi dari metode *random practice* (X=48,198 ; SD=5,514).

#### 4. Perbedaan Pengaruh antara metode blocked dan random practice bagi kelompok motivasi berlatih rendah

Metode *blocked practice* dan *random practice* memberikan perbedaan terhadap kemampuan teknik dasar dalam sepakbola bagi kelompok yang memiliki motivasi berlatih rendah, namun perbedaan hasil tersebut tidak signifikan. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tuckey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7 Perbandingan kelompok metode *blocked practice* dan metode *random practice* motivasi rendah.

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q <sub>hitung</sub>	Q <sub>tabel</sub>	Keterangan
2	P <sub>5</sub> dengan P <sub>6</sub>	-2,369	3,89	Tidak Signifikan

Keterangan:

P<sub>5</sub> = Kelompok motivasi berlatih rendah dengan metode *blocked practice*.

P<sub>6</sub> = Kelompok motivasi berlatih rendah dengan metode *random practice*.

Nilai kelompok motivasi berlatih rendah dengan metode *blocked practice* (P<sub>5</sub>) lebih rendah dibanding kelompok motivasi berlatih rendah dengan metode *random practice* (P<sub>6</sub>) diperoleh hasil, Q<sub>o</sub> = -2,369 dan Q<sub>t</sub> = 3,89. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H<sub>0</sub>, sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola metode *blocked practice* dan *random practice* dengan motivasi rendah dan nilai metode *blocked practice* motivasi berlatih rendah lebih rendah dari nilai teknik dasar dalam sepakbola metode *random practice* motivasi berlatih rendah di sekolah sepakbola Beji Timur.

### Kesimpulan

Nilai kemampuan teknik dasar dalam sepakbola pada perlakuan metode blocked practice motivasi berlatih tinggi (A1B1) lebih tinggi dari nilai metode random practice motivasi berlatih tinggi (A2B1) di sekolah sepakbola (SSB) Beji Timur. Kedua metode ini mempunyai tujuan

yang sama yaitu meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi hasilnya. Bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi hal yang demikian justru akan dapat mengembangkan kemampuannya terhadap pencapaian peningkatan kemampuan teknik dasar, karena mereka lebih tertarik untuk melakukan yang lebih jauh dan secara tersusun peningkatan terhadap satu persatu teknik dasar yang dilaksanakan. Nilai yang menjelaskan bahwa metode *blocked practice* dalam pelaksanaannya dengan cara pengulangan latihan yang sama dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai satu persatu teknik dasar yang akan dilatih maka akan mencapai satu kemampuan teknik dasar yang benar-benar bisa dikuasai dalam pelaksanaannya. Metode *random practice* dalam pelaksanaannya, menekankan pada variasi yang berbeda dimana tidak terfokus pada satu persatu kemampuan dengan bergantian melatih teknik dasar ketiganya dalam satu latihan. Siswa yang melakukan metode *random practice* tidak dipengaruhi oleh satu fokus teknik dalam penguasaan tetapi secara bersama mencerna teknik dasar yang diberikan dalam satu latihan. Bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi, latihan tersebut merupakan kegiatan yang biasa serta tidak mempunyai tantangan yang tinggi apabila hanya dilakukan dalam satu latihan yang memiliki waktu singkat dengan tugas gerak yang berbeda-beda, karena menurutnya latihan tersebut tidak memiliki satu tujuan pencapaian dari ke tiga teknik dasar dan ini sederhana seperti biasa yang didapatkan di setiap latihan yang ada di setiap sekolah sepakbola sehingga tidak menimbulkan kemampuan yang tinggi pada salah satu teknik ataupun ketiganya serta unsur kompetisi sangat kecil dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola, dengan demikian hasil yang akan dicapai juga tidak seperti yang diharapkan. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode latihan *random practice* bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi kurang menimbulkan semangat menguasai teknik dasar. Nilai  $\mu_{A_1B_1} > \mu_{A_2B_1}$  sehingga  $H_0$  ditolak. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi siswa yang memiliki motivasi berlatih tinggi, metode *blocked practice* lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola

Nilai kemampuan teknik dasar dalam sepakbola pada perlakuan metode *blocked practice* motivasi berlatih rendah ( $A_1B_2$ ) lebih rendah dari nilai metode *random practice* motivasi berlatih tinggi ( $A_2B_2$ ) di sekolah sepakbola (SSB) Beji Timur. Kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya. Metode *blocked practice* dalam pelaksanaannya, dengan cara pengulangan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai teknik dasar yang akan dilatih, sedangkan metode *random practice* dalam pelaksanaannya, menekankan pada mencari pemecah suatu masalah dan mengambil keputusan yang tidak terlalu sulit atau mudah. Bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, latihan seperti ini merupakan kegiatan yang sangat disenangi, karena menurutnya latihan tersebut gerakannya bergantian dalam satu latihan tidak hanya pada satu fokus gerakan sehingga bergerak tanpa adanya batasan membuat siswa semakin leluasa dengan hal tersebut. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode *random practice* bagi siswa yang memiliki motivasi rendah lebih merangsang timbulnya gairah untuk mencapai tingkat otomatisasi gerakan. Sedangkan berlatih dengan penerapan metode *blocked practice* siswa yang memiliki motivasi rendah, kurang merangsang timbulnya gairah serta semangat dalam usaha pencapaian gerakan kemampuan teknik dasar dan memberikan pembatasan gerak dalam sebuah latihan sepakbola. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima  $H_0$ , sehingga dapat ditafsirkan bahwa



terdapat perbedaan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola metode *blocked practice* dan *random practice* dengan motivasi rendah.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, kedua metode latihan cocok diterapkan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola.

## Daftar Pustaka

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. (2013). “Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional.” *Jakarta: Kata Pena*.
- Arsil, and Yulifri. (2011). *Permainan Sepakbola*. UNP Press.
- Cook, Malcolm. (2013). “101 Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 12–16 Tahun.” *Jakarta: Indeks*.
- Jarvis, Matt. (2006). *Sport Psychology: A Student’s Handbook*. Routledge.
- Koger, Robert. (2007). “Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja.” *Klaten: Saka Mitra Kompetensi*.
- Lubis, Johansyah. (2013). “Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.” *Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada*.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). “Sepakbola Edisi Kedua.” *Jakarta: PT Rajagrafindo Persada*.
- Mielke, Danny. (2007). “Dasar-Dasar Sepakbola.” *Bandung: Pakar Raya*.
- Mulya, Andi. (2011). *Ensiklopedia Olahraga Indonesia*. Bandung: Angkasa.
- Okilanda, Ardo. (2017). “Analisis Pembelajaran Gerak Keterampilan Teknik Dribbling Ssb Imam Bonjol Padang.” *Wahana didaktika* 15(3).
- Panjaitan, Hinc. (2011). “Kedaulatan Negara vs Kedaulatan FIFA.” *Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama*.
- Schmidt, Richard J. (2017). “Exercise and Sport Psychology.” Pp. 263–286 in *Introduction to Exercise Science*. Routledge.
- Sugiyono, Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartini, B. (2008). “Pemulihan Kontrol Motorik Penderita Stroke Dengan Motor Learning Progame.” Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin, Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Walgito, Bimo. (2003). “Psikologi Sosial.” Yogyakarta: Andi Offset.
- Widiastuti, widiaastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Negeri Jakarta.