MOTIVASI PEMAIN SEPAK BOLA PUTRI MENGIKUTI LATIHAN DI SSB BRIMO LANGKAT

Muhammad Ridho[1] dan Rizkei Kurniawan[2], Dodi Irwansyah[3]

ridhosuperior59@gmail.com[1], rizkeikurniawan@unsam.ac.id[2], dodiunsam@unsam.ac.id

ABSTRAK

Motivasi adalah dorongan atau daya penggerak menungubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktifitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi terdiri dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi seseorang dalam mengikuti latihan sepak bola. Bertolak dalam hal tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi pemain sepak bola putri mengikuti latihan di ssb brimo langkat. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian berupa angket, analisis data bersifat deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan diperoleh bahwa motivasi para pemain sepak bola putri untuk mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat tergolong dalam kategori sangat tinggi (89,7%). Untuk subvariabel motivasi intrinsik yang terdiri dari lima indikator yaitu bakat, fisik, hobi, cita-cita, dan waktu luang berada pada ketegori sangat tinggi (90,8%), kemudian untuk subvariabel motivasi ekstrinsik yang terdiri dari enam indikator yaitu orang tua, teman, pelatih, sarana dan prasarana, program dan metode latihan, masa depan berada pada ketegori sangat tinggi juga (88,9%).

Kata kunci : Motivasi, Latihan, Sepakbola

ABSTRACT

Motivation is the drive or driving force that converts energy within a person into the form of real activity to achieve certain goals. Motivation consists of intrinsic and extrinsic motivation that influences a person in participating in soccer training. Based on this, the aim of this research is to determine the motivation of female soccer players to take part in training at SSB Brimo Langkat. The research method using quantitative research can be interpreted as a research method based on the philosophy of positivism used to research certain populations or samples, data collection uses research instruments in the form of questionnaires, data analysis is descriptive quantitative. Descriptive research is research that is intended to investigate circumstances, conditions, or other things that have been mentioned, the results of which are presented in the form of a research report. Based on the data processing that has been carried out, it was found that the motivation of female soccer players to take part in training at SSB Brimo Langkat was classified as very high (89.7%). For the intrinsic motivation sub-variable which consists of five indicators, namely talent, physical, hobbies, ideals and free time, it is in the very high category (90.8%), then for the extrinsic motivation sub-variable

which consists of six indicators, namely parents, friends , trainers, facilities and infrastructure, training programs and methods, the future is also in the very high category (88.9%).
Keywords: *Motivation, Training, Football*

.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga juga bisa dikatakan suatu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang dapat dalam permainan, perlombaan atau pertandingan serta kegiatan jasmani yang intensif dilakukan dalam rangka memperoleh rekreasi, hiburan, kemenangan, maupun prestasi yang maksimal. Jeprizen (2019:4).

Selain itu juga diperlukan seperti alat untuk latihan, sarana dan prasarana, dan juga tenaga pelatih untuk menunjang latihan para atlet. Namun pada saat latihan, para pelatih masih kurang dalam memberikan latihan psikologis kepada anak asuhnya terutama pada anak usia dini. Berbicara mengenai aspek psikologis seorang atlet banyak hal yang perlu diperhatikan antaranya motivasi, kecemasan, percaya diri, emosi, minat dan lain sebagainya. motivasi berprestasi adalah kecenderungan seseorang untuk mencapai kesuksesan atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki, keterlibatan diri individu terhadap suatu tugas, harapan untuk berhasil dalam suatu tugas yang diberikan, serta dorongan untuk menghadapi rintangan-rintangan untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan secara cepat dan tepat.

Motivasi adalah Dorongan atau daya penggerak menungubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktifitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut (Arianti, 2019) Motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu. sedangkan dalam KBBI Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi ada 2 jenis motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Dari hasil riset tersebut dapat dilihat pengaruh motivasi dalam diri lebih besar dorongannya sehingga peneliti dapat menyimpulkan ada kaitannya motivasi terhadap antusias pemain putri mengikuti latihan sepak bola. tapi dilihat dari hasil observasi di lapangan berbeda beda motivasi pemain mengikuti latihan sehingga membuat peneliti ingin meneliti lebih lanjut motivasi apa yang lebih besar pemain sepak bola putri mengikuti latihan di SSB brimo Langkat.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul Motivasi Pemain Sepak Bola Putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat.

Hakikat Motivasi

Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk beraksi atau tidak beraksi untuk mennetukan arah aktivitas terhadap pencapain tujuan. Selain itu dapat juga disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga dan pencapain prestasi belajar/pertandingan.

Adapun berdasarkan pendapat Slameto (2010: 170) motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Motivasi

dapat timbul dari dalam diri pribadi seseorang yang mempengaruhi tujuan yang diinginkannya. Motivasi adalah energy psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manisfestasi tingkah laku yang ditampilkannya. Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan (Husdarta, 2010: 31).

Jenis Motivasi

Motivasi instrinsik dapat diasumsikan sebagai kesadaran pribadi dalam melakukan suatu pekerjaan belajar, siswa yang memiliki rasa ingin tahu dan kemauan untuk menyelesaikan seluruh tugas belajar dengan sempurna. Siswa yang termotivasi dengan giat melibatkan diri dalam belajar karena minat, ketertarikan, atau agar mencapai tujuan keilmuan dan pribadi mereka sendiri (Afzal, Ali, Khan, & Hamid, 2010: 81).

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang dari luar diri seorang siswa yang menyebabkan siswa tersebut melakukan kegiatan belajar. Secara sederhana dapat dilihat pada siswa yang hanya terdorong untuk mendapatkan hadiah atau untuk menghindari hukuman dalam menyelesaikan tugas dan kegiatan belajarnya. Sehingga tujuan belajar sebagaimana yang diidealkan dalam kerangka kualifikasi (kompetensi) belum menjadi acuan dalam memperoleh pengetahuan. Siswa dengan motivasi ekstrinsik cendurung menggunakan usaha yang minimum untuk mendapatkan penghargaan yang maksimal (Afzal, Ali, Khan, & Hamid, 2010: 81).

Motivasi Dari Segi Pembentukan

Motif-motif bawaan, yaitu motif yang di bawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. Contoh: dorongan untuk makan, minum, bekerja, dan lain-lain.

Motif-motif yang dipelajari, maksudnya motif-motif yang timbul karena dipelajari. Sebagai contoh: dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu di dalam masyarakat. Motif-motif ini sering kali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial.

Motif atau kebutuhan organis, meliputi misalnya: kebutuhan untuk makan, minum, seksual, berbuat, dan kebutuhan untuk beristirahat

Motif-motif darurat. Yang termasuk dalam jenis motiv ini antara lai: dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu, jelasnya motiv ini timbul karena rangsangan dari luar

Motif-motif objektif. dalam hal ini menyangkut kebutuhan untuk melakukan manipulasi, untuk menaruh minat. Motiv-motiv ini muncul karena dorongan untuk dapat menghadapi dunia luar secara efektif.

Dalam arti yang lebih luas, motivasi di artikan sebagai pengaruh dari energi dan arahan terhadap perilaku yang meliputi, kebutuhan, minat, sikap, keinginan, dan perangsang atau incentives . Ada beberapa teori motivasi yang menarik untuk dibahas dan diduga memiliki implikasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani atau pelatihan olahraga.

Faktor yang mempengaruhi motivasi

Atlet Sendiri Atlet memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Atlet sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika atlet sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru.

Hasil Penampilan Hasil penampilan sangat menentukan motivasi seorang atlet selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi atlet berikutnya. Atlet akan diliputi perasaan tidak berdaya dan seolah-olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan sikap positif untuk mengulang keberhasilan yang berhasil dia raih. Sebagai contoh, permainan tim nasional sepak bola Indonesia dalam Piala Asia tahun 2007 yang lalu. Kemenanganpertandingan pertama melawan Bahrain membuat para pemain tim nasional begitu bersemangat untuk mendapatkan hasil serupa ketika bertanding melawan Arab Saudi pada pertandingan setelahnya.

Suasana Pertandingan Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang atlet. Sebagai contoh, Taufik Hidayat kerap mundur dari pertandingan gara-gara merasa dicurangi oleh wasit. Kondisi tersebut tentu saja tidak menyenangkan. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

Tugas atau Penampilan Motivasi juga ditentukan oleh tugas atau penampilan yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan diri atlet akan meningkat. Dengan keyakinan diri yang tinggi, motivasi juga akan mengalami kenaikan. Tugas yang berhasil dilaksanakan akan memberi tambahan energi dan motif untuk bekerja lebih giat. (Septian, 2019)

Strategi meningkatkan motivasi

Menentukan Goal Setting (Sasaran atau Tujuan) Kemampuan goal setting dapat diartikan sebagai suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang target yang hendak dicapai. Target prestasi lebih efektif ketika atlet berpatisipasi dalam menentukan target. Atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target, agar ia memiliki usaha untuk meraihnya target prestasi menjadikan kegiatannya selama berlatih memiliki arah yang jelas.

Motivasi Verbal Motivasi verbal adalah motivasi dengan kata-kata atau ucapan, bicara, atau berdiskusi.

Motivasi BehavioraI atau Perilaku Setiap perilaku pelatih akan diteladani oleh atletnya dan dinilai oleh masyarakat.Pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif. Contoh, pelatih yang selalu datang tepat waktu ketika latihan, sedangkan atletnya banyak terlambat. Lamakelamaan, atlet datang latihan tepat waktu dan lebih dulu datang daripada pelatihnya. Dengan contoh behavioral yang baik, diharapkan atlet dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku positif dalam usahanya mencapai keberhasilan baik dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas Iainnya di masyarakat.

Motivasi Insentif (Bonus) dan Ganjaran Teknik motivasi ini dengan cara memberikan bonus, yang bertujuan menambah semangat belajar/berlatih untuk berprestasi. Misalnya. pelatih berjanji kepada atletnya apabila menang dalam pertandingan akan diberikan bonus berupa uang. Akan tetapi, motivasi insentif hendaknya diberikan dalam situasi yang tepat dan jangan berlebihan karena akan menjadi kurang baik dan berdampak negatif sehingga atlet bersikap kurang wajar.

motivasi ganjaran/hukuman juga dapat digunakan saat belajar/latihan. Misalnya, memberi hukuman push up, untuk memotivasi atlet agar tidak terlambat saat latihan, tetapi pelatih mengatakannya seperti ini “Bagi yang terlambat datang latihan, akan dii berikan hadiah berupa push up.” Motivasi ganjaran tidak dikatakan sebagai “hukuman”, tetapi “hadiah" karena kata hukuman bermakna negatif.

Imagery Training Pada imagery training atau latihan pembayangan ini, atlet diajak untuk memvisualisasikan situasi-situasi kompetisi yang akan dijalanin secara detail. Atlet harus menggambarkan keseluruhan kompetisi, mulai dari situasi venue, penonton, lawan, dan segala macam yang terlibat dalam kompetisi itu. Setelah mendapat gambaran real atlet diajak mencari solusi dari persoalan yang mungkin muncul dalam kompetisi. Kemudian atlet diminta membayangkan kekuatan diri, pukulan andalan atau kelemahan musuh, membuat kondisi objektif pada persepsi seorang atlet.

Dimensi Dalam Motivasi

Seperti yang dikatakan Decy dan Ryan yang dikutip oleh Cliff dalam jurnal yang berjudul Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): revised six-factor sport motivation scale, membagi struktur factor motivasi dalam olahraga dibangun oleh tiga dimensi konstruk motivasi yaitu intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan kondisi tidak termotivasi. Ketiga dimensi tersebut dikolaborasikan menjadi enam indikator, yaitu amotivation (kondisi tidak termotivasi), external regulation (penghargaan dari orang lain), introjected regulation (kewajiban yang harus dijalankan), identified regulation (meningkatkan keterampilan), integrated regulation (kebutuhan individu), dan intrinsic motivation (kepuasan dan kesenangan).

Hakikat Sepak Bola

Pengertian sepak bola adalah permainan yang dimainkan secara beregu yang mana setiap regu berjumlahkan 11 pemain yang kebanyakan permainan ini dimainkan dengan kaki serta kekompakan tim untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan sebanyak banyaknya. Dalam bahasa Inggris, sepak bola disebut dengan Football, sedangkan di Amerika Serikat permainan ini disebut dengan Soccer. Istilah “Sepakbola” terdiri dari dua kata, yaitu: Sepak yang artinya menendang dengan kaki, Bola yang artinya suatu alat permainan yang bentuknya bulat dan terbuat dari bahan kulit/ karet. setiap tim sepak bola terdiri dari 11 orang pemain inti dan 5-11 pemain cadangan. Suatu permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan (Wahid, 2022).

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan. Dari sebuah pertandingan resmi, 3 poin iberikan kepada tim pemenang, untuk tim yang kalah tidak mendapat point dan masing-masing satu poin untuk dua tim yang

bermain imbang. Meskipun demikian, pemenang sebuah pertandingan sepak bola dapat dibatalkan sewaktu-waktu atas skandal dan tindakan kriminal yang terbukti di kemudian hari. Sebuah laga sepak bola dapat dimenangkan secara otomatis oleh sebuah tim dengan 3-0 apabila tim lawan sengaja mengundurkan diri dari pertandingan (Walk Out) (Farel, 2019).

Menurut Rizal (2019:99) adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi,sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat popular dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Adapun Pendapat Sudjarwo (2017:1) Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan.

Permainan sepakbola merupakan permainan kontak fisik yang bebas memainkan bola dalam sebuah lapangan yang terbilang luas. Pemain dapat memainkan bola secara individu dan atau dengan kerjasama tim apabila menguasai teknik dengan baik. Sering tercipta kejadian yang spektakuler dari skill mumpuni yang diperagakan oleh beberapa pemain. (The International Football Association Board, 2018).

Teknik Dasar Sepak bola

Teknik dasar permaian sepakbola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Wahid, 2022). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, intercept, tackling, dan clearing area. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, shooting, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepakbola dalam sepakbola antara lain menggiring, mengoper, menembak, merebut bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan. Menerima, menggiring bola, melewati, menembak, dan menyundul adalah teknik dasar yang semua pemain harus mengembangkannya dan terus menerus berlatih.

Sepak Bola Putri

Pertandingan sepak bola putri pertama digelar pada 1895, ketika North mengalahkan South dengan skor 7-1. Di Indonesia, sepak bola sudah mulai diminati pada masa kolonialisme Belanda. PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) berdiri bahkan sebelum Indonesia meraih kemerdekaan yakni pada 19 April 1930, di Yogyakarta. Sayangnya belum diketahui secara jelas kapan mulai munculnya sepak bola perempuan di Indonesia. Namun setidaknya sejarah mencatat pada tahun 1979. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masayarakat indonesia. Sayangnya, sepak bola Wanita masih diindentikkan sebagai hal yang berbau maskulin, sehingga jika ada wanita yang bermain sepak bola itu terlihat unik, aneh dan tidak biasa. Sudah banyak berdiri klub- klub untuk sepak bola wanita seperti putri bantul putri mataram, srikandi

mataram, putri binangun dan putri handayani (Deni permata sari 2019:71).

Latihan

Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Menurut Sukirno (2015:147) latihan merupakan suatu proses sistematis secara berulang yang menghasilkan perkembangan secara progresif di setiap harinya dan jumlah beban latihan yang diberikan bertambah dalam bentuk kuantitas.Latihan merupakan salah satu proses sistematis yang berguna untuk mempersiapkan kondisi atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan berlangsung di SSB Brimo Langkat, Kec.Tanjung Pura, Kab. Langkat, Provinsi Sumatera Utara. dan dilaksanakan pada bulan Agustus 2023.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019:8) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif deskriptif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di terapkan.

Menurut Arikunto (2013:3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Jadi dapat di simpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini adalah memberikan pandangan tentang suatu kondisi terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel dengan menggunakan angket kemudian menarik kesimpulan tentang hal tersebut sesuai fenomena yang ada ketika penelitian dilakukan.

- Populasi

Sugiyono (2019:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Singkatnya populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2013:173). Penelitian ini memilih seluruh pemain sepak bola putri Brimo Langkat yang berjumlah 18 orang Di SSB Brimo Langkat Kec.Tanjung Pura, Kab.Langkat, Provinsi Sumatera Utara.

- Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019:81). Kemudian menurut Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh, sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering digunakan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2019:85). Maka dari itu sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain putri SSB Brimo Langkat.

Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian. Menurut Sugiyono (2019:103) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrument yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis melalui instrument tersebut. Instrument penelitian yang di gunakan peneliti adalah dengan instrument angket.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang menggambarkan tentang faktor tersebut. Butir pertanyaan dalam angket penelitian dilengkapi dengan alternatif jawaban berdasarkan skala likert. Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala likert sebagai pedoman untuk mengajukan pertanyaan atau pernyataan dengan alternatif jawaban yaitu “Selalu”, ”Sering”, ”Kadang-Kadang”, ”Jarang”, ”Tidak Pernah” . Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial digunakan dalam pembuatan kuesioner/angket dapat menggunakan 5 skala ataupun 4 yang membuat pengisi kuesioner harus memilih satu sisi positif atau negatif (Sugiyono, 2019:94).

Tabel 1. Pedoman Skor

Pernyataan/ pertanyaan	Jawaban	
	Positif	Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Peneliti membuat kisi-kisi angket terlebih dahulu sebelum menyusun butir-butir pertanyaan. Penyusunan instrument angket menggunakan tata cara yang benar untuk menunjukan hubungan antara variabel dengan butir pertanyaan penelitian mengenai Motivasi Pemain Sepakbola Putri Mengikuti Ssb Brimo Langkat, seperti dalam kisi-kisi angket Tabel 2 berikut,

Tabel 2. Kisi-kisi angket

Variabel	Subvariabel	Indikator	No instrumen	Jumlah
Klasifikasi Motivasi Pemain Sepak Bola Putri Mengikuti Latihan Di SSB Brimo Langkat	Motivasi Intrinsik	a. Bakat	1	1
		b. Fisik	15*, 26, 30*, 32, 40*	5
		c. Hobi	3, 20, 35, 36*	4
		d. Cita-cita	2,	1
		e. Waktu luang	10, 21, 23*, 29*, 31, 34*,	6
	Motivasi Ekstrinsik	a. Orang tua	4, 11, 28*, 39	4
		b. Teman	5, 16, 25*, 37, 38	5
		c. Pelatih	7, 9, 19, 22*,	4
		d. Sarana dan prasarana	6, 12, 24,	3
		e. Program dan metode latihan	13,14, 17, 27*	4
		f. Masa depan	8, 18*, 33	3

Sebelum angket disebarkan kepada sampel terlebih dahulu angket di uji coba. Dengan mempertimbangkan biaya, waktu, dan keterbatasan peneliti, maka sampel yang ditetapkan adalah seluruh atlet sepak bola putri SSB brimo langkat. Dari uji coba angket yang telah dilakukan melalui uji validitas dan realibilitas diketahui bahwa angket yang disebarkan adalah valid dan reliabel.

Teknik Pengumpulan Data

- Metode angket (kuesioner)

Sugiyono (2019:142) angket/kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/ pernyataan terbuka atau tertutup, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim lewat pos atau internet. Menurut Sugiyono (2019:143) ada 2 jenis pertanyaan dalam angket yaitu terbuka dan tertutup, dalam penelitian ini digunakan pertanyaan tertutup karena pertanyaan tertutup adalah pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan yang telah tersedia.

- Metode dokumentasi

Menurut Arikunto (2013:274) dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Dokumentasi penelitian ini merupakan pengambilan gambar oleh peneliti untuk memperkuat hasil penelitian.

Teknik analisis Data

Teknik analisis data yang dimaksud adalah untuk mencari jawaban atas pertanyaan yang dirumuskan sebelumnya. Berdasarkan jenis penelitiannya, penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dimana menggunakan metode penelitian angket. Menurut Sudijono dalam Fauzi (2017:45) data angket di analisis menggunakan rumus persentasi yaitu :

$$p = \frac{F}{N}\ x\ 100\%$$

Keterangan :
P = presentase
F = frekuensi
N = banyak responden

Untuk mengetahui tingkatan pencapaian responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$TCR = \frac{Skor\ x\ 100}{Skor\ ideal\ maksimum}$$

Dimana: TCR = Tingkat Capaian Responden

Untuk menarik kesimpulan dari data presentase yang diperoleh penulis menggunakan logika dan sebagai tolak ukur untuk menafsirkan data yang telah dipresentasikan, penulis menggunakan skala presentase,

Untuk menarik kesimpulan dari data presentase yang diperoleh penulis menggunakan logika dan sebagai tolak ukur untuk menafsirkan data yang telah di persentasikan, peneliti menggunakan skala presentasi, menurut Sugiyono (2018:95).

Tabel 3. Norma Presentase

Skala Persentase	
Persentase	**Kualifikasi**
81%-100%	Sangat tinggi
61%-80%	Tinggi
41%-60%	Sedang
21%-40%	Rendah
0%-20%	Sangat rendah

Prosedur penelitian

Kalibrasi

a. Validitas

Menuurut Sugiyono (2019:121) valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur. Hasil penelitian yang valid memiliki kesamaan antara data yang terkumpul dengan data sesungguhnya yang terjadi pada obyek yang di teliti. Untuk menguji validitas instrument digunakan rumus korelasi product moment dengan skala besar, yaitu:

$$rxy \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

keterangan:

rxy = koefisien korelasi

∑x = jumlah nilai setiap butir soal

∑y = jumlah nilai total

N = jumlah responden

Untuk mencari nilai validitas maka harus menganalisis faktor dilakukan dengan cara mengkorelasikan jumlah skor faktor dengan skor total. Dengan N=18 dan menggunakan taraf signifikan 5%. Maka nilai rtabel yang digunakan untuk menguji validitas butir soal yaitu 0,468. Bila harga kolerasi dibawah 0,468 maka dapat di simpulkan bahwa butir instrument tersebut tidak valid, namun jika diatas atau sama dengan 0,468 maka dapat di simpulkan bahwa butir instrument tersebut valid. Rincinya sebagai berikut:

- Jika r hitung ≥ r tabel: (0,468) maka butir instrument dinyatakan valid
- Jika r hitung ≤ r tabel (0,468) maka butir instrument tersebut dinyatakan tidak valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata reliability berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah. Tinggi rendahnya reliabilitas instrument dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang di peroleh konsisten, instrument itu reliabel. Untuk menguji kereliabilitasan suatu kuisioner digunakan metode Alpha-Cronbach. Untuk tes yang berbentuk uraian atau angket dan skala bertingkat diuji dengan Rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r11 = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir

σ_t^2 = varian total

Tabel 4. Nilai Interpretasi Uji Reabilitas

Besar nilai r	Interpretasi
0,80 - 1,00	Tinggi
0,60 - 0,80	Cukup
0,40 - 0,60	Agak rendah
0,20 - 0,40	Rendah
0,00 - 0,20	Sangat rendah atau tidak kolerasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Setelah melakukan penelitian yaitu menyebarkan angket tentang Motivasi Pemain Sepak Bola Putri Mengikuti Latihan di SSB Brimo Langkat. diperoleh data-data, dari data yang terkumpul langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data dengan cara menghitung persentase angket yang diperoleh kemudian disesuaikan dengan kategori yang telah ditentukan.

- Motivasi intrinsic

Pada indikator bakat pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, diperoleh sebagai berikut yang menjawab pada soal positif item nomor 1. Selalu = 15 jawaban dengan skor 75, sering = 3 jawaban dengan skor 12,

kadang-kadang = 0 jawaban dengan skor 0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena bakat sebesar 96,7%.

Pada indikator fisik pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 2 soal positif item nomor 24 dan 29. Selalu = 21 jawaban dengan skor 105, sering = 15 jawaban dengan skor 60, kadang- kadang = 0 jawaban dengan skor 0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0.

Pada 3 soal negatif item nomor 15, 27, 35. Selalu = 0, sering = 0, kadang-kadang = 2 jawaban dengan skor 6, jarang = 31 jawaban dengan skor 124, tidak pernah = 21 jawaban dengan skor 105. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena fisik sebesar 88,9%.

Pada indikator hobi pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 3 soal positif item nomor 3, 19, dan 31. Selalu = 36 jawaban dengan skor 180, sering = 18 jawaban dengan skor 72, kadang-kadang = 0 jawaban dengan skor 0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Pada 1 soal negatif item nomor 32. Selalu = 0, sering = 0, kadang-kadang = 1 jawaban dengan skor 3, jarang = 11 jawaban dengan skor 44, tidak pernah = 6 jawaban dengan skor 30. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena hobi sebesar 91,4%.

Pada indikator cita-cita pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, diperoleh sebagai berikut yang menjawab pada soal positif item nomor 1. Selalu = 12 jawaban dengan skor 60, sering = 6 jawaban dengan skor 24, kadang-kadang = 0 jawaban dengan skor 0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena cita-cita sebesar 93,3%.

Pada indikator waktu luang pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, diperoleh sebagai berikut yang menjawab pada 3 soal positif item nomor 10, 20, 28. Selalu = 28 jawaban dengan skor 140, sering = 26 jawaban dengan skor 104, kadang-kadang = 0 jawaban dengan skor 0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena waktu luang sebesar 90,4%.

- Motivasi Ekstrinsik

Pada indikator orang tua pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 2 soal positif item nomor 4 dan 11, Selalu = 21 jawaban dengan skor 105, sering = 15 jawaban dengan skor 60, kadang-kadang = 0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Pada 1 soal negatif item nomor 26. Selalu = 0, sering = 0, kadang-kadang=0, jarang = 11 jawaban dengan skor 44, tidak pernah = 7 jawaban dengan skor 35. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena orangtua sebesar 89,6%.

Pada indikator teman pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 4 soal positif item nomor 5, 16, 33, 34. Selalu = 41 jawaban dengan skor 205, sering = 30 jawaban dengan skor 120, kadang-kadang = 1 jawaban dengan skor 3, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Pada 1 soal negatif item nomor 23. Selalu = 0, sering = 0, kadang-kadang=0, jarang = 15 jawaban dengan skor 60, tidak pernah = 3 jawaban dengan skor 15. Dimana dapat dihitung persentase

jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena teman sebesar 89, 6%.

Pada indikator pelatih pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 3 soal positif item nomor 7, 9, 18. Selalu = 24 jawaban dengan skor 120, sering = 30 jawaban dengan skor 120, kadang- kadang =0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Pada 1 soal negatif item nomor 21. Selalu = 0, sering = 0, kadang-kadang=0, jarang = 13 jawaban dengan skor 52, tidak pernah = 5 jawaban dengan skor 25. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena pelatih sebesar 88, 6%.

Pada indikator sarana dan prasarana pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 4 soal positif item nomor 6, 12, 22. Selalu = 17 jawaban dengan skor 85, sering = 37 jawaban dengan skor 148, kadang-kadang = 0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena sarana dan prasarana sebesar 86, 3%.

Pada indikator program dan metode latihan pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 3 soal positif item nomor 13, 14, 17. Selalu = 22 jawaban dengan skor 110, sering = 23 jawaban dengan skor 128, kadang-kadang =0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0.

Pada 1 soal negatif item nomor 25. Selalu = 0, sering = 0, kadang- kadang=0, jarang = 10 jawaban dengan skor 40 , tidak pernah = 8 jawaban dengan skor 40. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena program dan metode latihan sebesar 88,3%.

Pada indikator masa depan pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat, yang menjawab pada 2 soal positif item nomor 8 dan 30. Selalu = 22 jawaban dengan skor 110, sering = 14 jawaban dengan skor 56, kadang-kadang =0, jarang = 0, dan tidak pernah = 0. Dimana dapat dihitung persentase jawaban motivasi atlit putri brimo langkat mengikuti latihan karena masa depan sebesar 92%.

Tabel 5. Persentase dan Rekapitulasi Setiap Indikator/Sub Indikator

No	Indikator	Skor	Kategori			
		Mentah	Seharusnya		%	
1	Motivasi Intrinsik	Bakat	87	90	96,7	Sangat tinggi
2		Fisik	400	450	88,9	Sangat tinggi
3		Hobi	329	360	91,4	Sangat tinggi
4		Cita – Cita	84	90	93,3	Sangat tinggi
5		Waktu Luang	244	270	90,4	Sangat tinggi
6	Motivasi Ekstrinsik	Orang tua	244	270	90,4	Sangat tinggi
7		Teman	403	450	89,6	Sangat tinggi
8		Pelatih	317	360	88,6	Sangat tinggi
9		Sarana dan prasarana	233	270	86,3	Sangat tinggi
10		Program metode latihan	318	360	88,3	Sangat tinggi
11		Masa depan	166	180	92	Sangat tinggi
Total	**2825**		**3150**		**89,7**	**Sangat tinggi**

No.	Inisial	Skor Motivasi
1	TRS	156
2	ATK	158
3	LZ	152
4	NHA	162
5	DP	160
6	HSL	161

7	PSD	156
8	AN	156
9	ST	156
10	RS	154
11	JSZ	157
12	CAN	160
13	RJ	157
14	NAR	160
15	NP	158
16	NS	153
17	ZH	150
18	WD	159
Jumlah		2825
Rata Rata		156,9
Max		162
Min		150
Rentang		12

Skor diatas di dapat melalui penjumlahan seluruh jawaban peserta satu persatu. Dimana terdapat jumlah skor jawaban peserta sebanyak 2825 dengan rata-rata (mean) sebanyak 156,9, nilai tertinggi dari skor jawaban motivasi pemain yaitu 162, dengan nilai terendah yang dicapai yaitu 150 serta memiliki rentang 12.

Data deskriptif

Motivasi pemain sepak bola putri mengikuti latihan di SSB Brimo langkat dapat dilihat dengan menghitung persentase jawaban perorang. Berdasarkan tabel 2, Kisikisi angket, maka persentasi skor pada soal angket akan di jabarkan berdasarkan 2 subvariabel yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik terdiri dari bakat, fisik, hobi, cita-cita, waktu luang sedangkan motivasi ekstrinsik meliputi orang tua, teman, pelatih, sarana dan prasarana, program dan metode latihan, masa depan. Berikut persentase motivasi pada keseluruhan responden 1-18 pemain sepak bola putri yang didapat dengan cara menghitung skor yang diperoleh dibagi dengan skor maksimal kemudian dikalikan dengan 100%.

Tabel 7. Klasifikasi Persentase

Klasifikasi	Jumlah Responden (Pemain Sepak Bola Putri)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	18	100,00
Tinggi	0	0,00
Sedang	0	0,00
Rendah	0	0,00
Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah	18	100

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat yang terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor Intrinsik dan faktor Ekstrinsik. Tinggi redahnya motivasi atlet dalam mengikuti latihan dapat diketahui melalui minat dan semangat atlet dalam latihan. Motivasi atlet juga bisa berasal dari dalam atau intrinsik dan dari luar atau ekstrinsik. Pada penelitian ini pegambilan data menggunakan angket yang disebar kepada seluruh pemain sepakbola putri SSB Brimo Langkat, untuk mengetahui motivasi pemain sepakbola putri dalam mengikuti latihan. Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan diperoleh bahwa motivasi para pemain sepakbola putri untuk mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat tergolong dalam kategori sangat tinggi (89,7%).

Untuk subvariabel motivasi intrinsik yang terdiri dari indikator bakat, fisik, hobi, cita-cita, waktu luang berada pada ketegori sangat tinggi (90,8%), kemudian untuk subvariabel motivasi ekstrinsik yang meliputi indikator orang

tua, teman, pelatih, sarana dan prasarana, program dan metode latihan, masa depan berada pada ketegori sangat tinggi juga (88,9%). Merujuk pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di Lamongan Soccer Accademy oleh (Nurwachid, 2020) menyatakan diperoleh motivasi intrinsik dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 82%, dan hasil penelitian motivasi ekstrinsik juga dalam ketegori tinggi dengan sebesar 92%.

Terdapat sedikit perbedaan antara hasil penelitian yang diperoleh dengan penelitian sebelumnya, dimana pada penelitian sebelumnya motivasi esktrinsik yang menjadi faktor paling besar dalam mempengaruhi untuk mengikuti latihan yaitu sebesar 92%, Sedangkan pada penelitian ini diperoleh hasil dimana faktor intrinsik yang menjadi faktor paling besar dalam mempengaruhi pemain sepak bola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat. Kemudian pada penelitian terdahulu rentang persenasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat signifikan yaitu sebesar 10 %, namun pada penelitian ini rentang antara motivasi intriksik dan ekstrinsik hanya 1,9%. Dari penilitian terdahulu dan sekarang yang dimana memiliki perbedaan pada besar persentasi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik akan tetapi dapat ditarik satu kesamaan yaitu tingkat motivasi atlet sepak bola dalam mengikuti latihan tergolong sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dijelaskan bahwa ada beberapa indikator yang ada pada angket, para atlet telah memilih sesuai dengan dorongan apa yang mereka rasakan. Prosentase hasil akhir yang didapat menjelaskan apa faktor yang mempengaruhi para atlet untuk mengikuti latihan sepakbola di SSB Brimo Langkat. Pencapaian prestasi atlet dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya motivasi saat berlatih. Oleh karena itu motivasi atlet untuk berlatih harus dijaga agar tetap semangat dalam mengikuti latihan. Motivasi atlet terbentuk dari dua faktor yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik adalah dorongan atau keinginan yang berasal dari diri sendiri, motivasi intrinsik berasal dari dalam dengan terlibat dalam kegiatan yang menarik perhatian mereka. Ketika atlet sudah mempunyai ketertarikan pada suatu hal, tanpa dipaksa atlet akan melakukannya dengan senang hati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka disimpulkan bahwa motivasi pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat dalam kategori sangat tinggi yaitu pada persentase 89,1 %. Dimana motivasi tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor yang mempengaruhi motivasi siswa mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat adalah faktor ekstrinsik dan faktor instrinsik. Sedangkan faktor intrinsik adalah bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Faktor ekstrinsik adalah faktor bersumber dari luar individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung, dan tidak stabil.

Berdasarkan hasil analisis data dari angket yang disebar dan telah diisi oleh responden, faktor intrinsik mendapatkan

presntase sebesar 90,8%, dan faktor ekstrinsik mendapatkan presentase sebesar 88,9%. Dari data diatas dapat diambil kesimpulan, faktro paling besar yang memperngaruhi pemain sepakbola putri mengikuti latihan di SSB Brimo Langkat adalah faktor intrinsik dengan presentase sebesar 90,8%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran-saran yang dapat peneliti kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut :

- Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih tentang bagaimana menambah motivasi para atlet agar lebih bersemangat dalam berlatih.
- Bagi pelatih, sangat diharapkan selalu memperhatikan program dan metode latihan, agar para atlet bisa lebih bermotivasi dalam berlatih dan tidak gampang bosan.
- Hasil penelitian ini diharapkan mampu dikembangkan atau sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. (1981). Olahraga untuk Perguruan Tinggi (Cet. 1.). Jakarta: Sastra Hudaya.

Arianti. (2019). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan, 12(2), 117–134. https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181

Arikunto S. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Danny, M. (2007). Dasar-dasar sepak bola. Bandung: Pakar Raya.

Fauzi, I. B., & Priyonoadi, B. (2018). Klasifikasi dan Pemahaman Penanganan Cedera Pada Saat Latihan Menari. MEDIKORA, 17(1).

Farel. (2019). Survei Motivasi Pemain Sepakbola Liga Kompas Kacang Garuda U-14 Tahun 2018/2019. 11–46.

Husdarta, JS. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta

Joseph, L. A. (2011). *Sepak Bola Edisi kedua*. Jakarta: kharisma putra utama.

Luxbacher, Joe; Bambang Sugeng; Soccer Practice Games. (2004). Sepakbola : taktik & teknik bermain / Joe Luxbacher ; penerjemah, Bambang Sugeng. Jakarta :: Raja Grafindo Persada,

Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). *Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale*. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(5), 600–614. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005

Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). *Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis*. Jurnal Prestasi, 3(6), 68-72.

Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam*

Permainan Sepak Bola. Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization,
Recreation, and Training), 3(2), 98-103.
Muskanan, K. (2015). *Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan*
olahraga pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. JKAP (Jurnal Kebijakan Dan
Administrasi Publik), 19(2), 105-113.
Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta*, *116118*.
Nurwachid, A. T. (2020). *Motivasi Siswa Mengikuti Latihan Sepak Bola di Lamongan Soccer*
Academy (LSA). 63–67.
Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). *Manfaat latihan olahraga aerobik*
terhadap kebugaran fisik manusia. eBiomedik, 3(1).
Prof.DR.Singgih D. Gunarso. (1996). *Psikologi Olahraga Teori Dan Praktik* (Ke 1.). Jakarta:
PT BPK Gunung Mulia.
Salim, A. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Jembar.
Sari, D. P., & Agus, A. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain*
Sepak Bola Putri Semen Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
Septian, D. (2019). Motivasi Suporter Remaja Bergabung Pada Komunitas Aremania Di
Wilayah Arjosari Malang. *Journal Ilmu Komunikasi*, 9–27.
http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/46439
Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta. Rineka
Cipta
Soekatamsi. (2004). *Teknik Dasar Bermain Sepak bola*. Solo. Tiga Serangkai
Sudjarwo, Iwan. (2015). *Permainan Sepak Bola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
Sucipto. (2001). *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran pencak silat konsep dan*
metode Jakarta. Departemen
Pendidikan Nasional. Direktorat Jendral Olahraga
Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta
Sukirno. 2015. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*.
Palembang. Unsri Press.1-253
Tirto, A. J (2017.). *Psikologi olahraga : student handbook*. Gowa. Edukasi Pratama
Madani Edutama.
Wahab. R. (2018). *Psikologi belajar*. Jakarta. Rajawali Pers.
Wahid, A. (2022). *Tingkat Motivasi Latihan Atlet Ukm Sepakbola Universitas Siliwangi Pada Saat Pandemi Covid-19* (Studi Deskriptif pada Atlet UKM
Sepakbola. Repositori. Unsil. Ac.
Id, 1–23.
Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta: pustaka
pelajar, *15*(1), 1-22.