

**PENGARUH AKTIVITAS MENONTON *LIVE STREAMING* SEPAKBOLA
DI *SMARTPHONE* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERLATIH
PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
SAWUNGGALIH KEBUMEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Muhammad 'Ainun Najib
NIM 15602241059

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH AKTIVITAS MENONTON *LIVE STREAMING* SEPAKBOLA
DI *SMARTPHONE* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERLATIH
PADA PEMAIN SSB SAWUNGGALIH KEBUMEN**

Disusun Oleh:

Muhammad 'Ainun Najib
NIM 15602241059

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 6 Oktober 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad 'Ainun Najib
NIM : 15602241059
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh Aktivitas Menonton *Live Streaming*
Sepakbola di *Smartphone* terhadap Peningkatan
Motivasi Berlatih pada Pemain SSB Sawunggalih
Kebumen

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 Oktober 2022



Muhammad 'Ainun Najib
NIM 15602241059

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH AKTIVITAS MENONTON *LIVE STREAMING* SEPAKBOLA DI *SMARTPHONE* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERLATIH PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SAWUNGGALIH KEBUMEN

Disusun Oleh:

Muhammad 'Ainun Najib
NIM 15602241059

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 25 Oktober 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		25-11-2022.
Dr. Lismadiana, M.Pd. Sekretaris		22-11-2022
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		21-11-2022

Yogyakarta, November 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.” – Nelson Mandela

“Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki.” – Bambang Pamungkas

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

**PENGARUH AKTIVITAS MENONTON *LIVE STREAMING* SEPAKBOLA
DI *SMARTPHONE* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERLATIH
PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
SAWUNGGALIH KEBUMEN**

Oleh:
Muhammad 'Ainun Najib
NIM 15602241059

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen.

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi sekaligus sampel yaitu pemain sepakbola di SSB Sawunggalih Kebumen dengan jumlah 40 atlet yang diambil berdasarkan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* dan motivasi berlatih menggunakan angket. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen. Pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen sebesar 44,50% pada kategori sedang.

Kata kunci: *live streaming*, *smartphone*, motivasi berlatih

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* terhadap Peningkatan Motivasi Berlatih pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Sawunggalih Kebumen“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Herwin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pengurus, Pelatih, dan Atlet SSB Sawunggalih Kebumen yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 18 Oktober 2022



Muhammad 'Ainun Najib
NIM 15602241059

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Sepakbola	11
a. Pengertian Sepakbola.....	13
b. Teknik Dasar Sepakbola	12
2. Hakikat Psikologi Olahraga	15
3. Hakikat <i>Smartphone</i>	18
a. Pengertian <i>Smartphone</i>	18
b. Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i>	20
c. Pemanfaatan <i>Smartphone</i>	22

4.	Hakikat Motivasi	23
a.	Pengertian Motivasi	23
b.	Teori Piramida Motivasi	28
c.	Jenis-Jenis Motivasi	32
5.	Hakikat Latihan	38
a.	Pengertian Latihan	38
b.	Prinsip Latihan	40
c.	Tujuan Latihan	45
6.	Sekolah Sepakbola (SSB) Sawunggalih Kebumen	49
B.	Kajian Penelitian yang Relevan	50
C.	Kerangka Berpikir	53
D.	Hipotesis Penelitian	54
BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	55
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	55
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	56
D.	Definisi Operasional Variabel	56
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	59
G.	Teknik Analisis Data	60
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	65
1.	Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas	65
2.	Hasil Analisis Deskriptif	67
3.	Hasil Uji Prasyarat	70
4.	Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	71
5.	Hasil Uji Hipotesis	72
6.	Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	73
B.	Pembahasan	73
C.	Keterbatasan Penelitian	77

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	78
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piramida Kebutuhan menurut Maslow	32
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	54
Gambar 3. Desain Penelitian.....	55
Gambar 4. Histogram Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i> (X).....	68
Gambar 5. Histogram Motivasi Berlatih (Y)	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	58
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i>	59
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berlatih.....	59
Tabel 4. Norma Kategori Penilaian.....	61
Tabel 5. Norma Mean Aritmatik	61
Tabel 6. Hasil Analisis Validitas Instrumen Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i>	65
Tabel 7. Hasil Analisis Validitas Instrumen Motivasi Berlatih	66
Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen	66
Tabel 9. Deskriptif Statistik Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i> (X)	67
Tabel 10. Norma Penilaian Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i> (X)	68
Tabel 11. Deskriptif Statistik Motivasi Berlatih (Y).....	69
Tabel 12. Norma Penilaian Motivasi Berlatih (Y)	69
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas	71
Tabel 15. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	71
Tabel 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis	72
Tabel 17. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	88
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	90
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	91
Lampiran 5. Data Uji Coba.....	94
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas	96
Lampiran 7. Data Penelitian	98
Lampiran 8. Deskriptif Statistik	102
Lampiran 9. Uji Normalitas	104
Lampiran 10. Uji Linearitas.....	105
Lampiran 11. Uji Hipotesis	106
Lampiran 12. Menghitung Norma Penilaian	107
Lampiran 13. Tabel r	109
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan telah membawa dampak positif bagi perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di seluruh dunia. Jika pada awalnya manusia hanya bisa menggunakan surat dan sebagainya sebagai alat komunikasi dan alat pertukaran informasi, saat ini alat untuk berkomunikasi semakin berkembang pesat dan memudahkan penggunaannya. Media massa salah satunya adalah *smartphone* sebagai proses penyampaian berita, hiburan, melalui sarana teknis untuk kepentingan umum dan kelompok, dimana peneliti dapat menjawab dan merespon *live streaming* di *smartphone* dan menjawab secara langsung apa yang dilihat dapat langsung diutarakan (Surentu, dkk., 2020: 2). Media massa mengandung komunikasi umum dan tetap memungkinkan umpan balik yang selalu terbatas. Umpan balik semacam ini tetap akan mengena pada penonton dan akan menimbulkan suatu respon.

Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon. Perilaku sosial seseorang itu tampak dalam pola respons antar orang yang dinyatakan dengan hubungan timbal balik antar pribadi. Perilaku sosial juga identik dengan reaksi seseorang terhadap orang lain (Tas'au, dkk., 2017: 2). Perilaku itu ditunjukkan dengan perasaan, tindakan, sikap, keyakinan, kenangan, atau rasa hormat terhadap orang lain. Perilaku sosial seseorang merupakan sifat

relatif untuk menanggapi orang lain dengan cara-cara yang berbeda-beda. Stimulus dari aktivitas yang bisa memunculkan perilaku sosial seseorang adalah dengan berolahraga. Secara sosio-psikologis olahraga dapat dianggap sebagai pranatapanata sosial yang ada di masyarakat. Selain sistem aturan yang melengkapinya, kegiatan olahraga juga melibatkan emosi orang yang berpartisipasi secara intens dan merupakan pertalian antara keterampilan, kognitif, sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Semakin berkembang pesatnya industri tersebut, akibatnya orang semakin sibuk bekerja, sehingga orang cenderung beristirahat di rumah, karena itu membutuhkan hiburan, sarana hiburan yang memadai dan *smartphone* menjadi sarananya. Salah satunya media hiburan tayangan sepakbola di *smartphone* menjadi salah satu hiburan yang paling disukai. Hal itu disebabkan oleh karena televisi sebagai media massa sangat dirasakan manfaatnya, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menjangkau wilayah dan jumlah penonton yang tidak terbatas. Bahkan peristiwa yang terjadi saat ini dapat segera dilihat sepenuhnya oleh penonton di belahan bumi yang lain. Oleh karena itu itu banyak orang menyebutkan bahwa abad ini sebagai abad teknologi.

Era pembangunan sekarang ini semakin dirasakan pentingnya arus informasi yang disampaikan oleh media *smartphone* sebagai salah satu media hiburan. Acara-acara tayangan olahraga, khususnya sepakbola selalu diupayakan agar menjadi suguhan yang menarik dan menyegarkan, sehingga bukan saja menjadikan penonton betah duduk dengan memegang *smartphone*, tetapi juga yang paling penting adalah tontonan yang disaksikan dapat menjadi tuntunan.

Penggunaan *smartphone* sangat berperan penting bagi kehidupan masyarakat berguna untuk berkomunikasi, memperbanyak relasi, menambah wawasan dan pengetahuan, pendidikan, bisnis. Namun dengan semakin banyaknya fasilitas-fasilitas yang disediakan *smartphone* dan semakin mudahnya cara untuk mengaksesnya menjadikan *smartphone* sering digunakan untuk hal-hal yang negatif. Penyalahgunaan penggunaan *smartphone* tersebut disebabkan oleh faktor kelalaian pemakainya atau kurang tepatnya dalam memanfaatkan fungsi yang sebenarnya.

Adanya aplikasi-aplikasi yang ada di *smartphone* tidak bisa dipungkiri bahwa hal itu menawarkan berbagai macam kemudahan dalam mencari informasi dan untuk berkomunikasi secara mudah bahkan lewat beberapa aplikasi *chatting* sekarang bisa bertatap muka dimana saja dengan mudah menggunakan *smartphone* ketika sedang berkomunikasi. Adanya kecanggihan pada *smartphone* memberikan kemudahan bagi pemain sepakbola untuk memahami strategi ataupun *skill-skill* secara mendalam dengan begitu mudah mendapatkannya, namun di satu sisi hal itu juga dapat menyebabkan pemain kecanduan untuk bermain *smartphone* terlalu lama, sehingga pemain menjadi malas berlatih, hal inilah yang semakin mengkhawatirkan dimana ketakutan orang tua dan pelatih terhadap anak yang salah dalam memanfaatkan kecanggihan teknologi yang ada.

Dilansir Kompas.com pada tanggal 10 Juni 2022 Pengguna internet di Indonesia pada awal 2022 ini dilaporkan mencapai 210 juta jiwa. Dari jumlah ini, mayoritas pengguna mengakses internet lewat ponsel untuk membuka media sosial. Angka penetrasi internet tersebut meningkat dari awal 2019 hingga kuartal

II-2020 sebelumnya yang sebesar 73,7 persen. Pada periode tersebut, masyarakat Indonesia yang sudah terhubung dengan internet dilaporkan mencapai 196,71 juta jiwa.

Survei yang dilakukan APJII juga melihat penetrasi internet di Indonesia berdasarkan umur pengguna yang disurvei. Dari kelompok pengguna usia 13-18 tahun, sebanyak 99,16 persen sudah mengenal dan terhubung dengan internet. Selanjutnya, di kelompok usia 19-34 tahun sebanyak 98,64 persen sudah terhubung internet. Adapun di kelompok usia 35-54 tahun angkanya lebih sedikit yakni 87,3 persen, serta kelompok usia 55 tahun ke atas dengan angka 51,73 persen. Yang menarik, laporan APJII mengungkapkan, angka penetrasi internet anak-anak usia 5-12 tahun mencapai sebesar 62,43 persen. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 55 tahun ke atas.

Media baru dalam bentuk internet dan media sosial mulai menggeser posisi media lama dalam penyampaian informasi. Media sosial bisa diakses kapan dan dimana saja dan memiliki sumber tanpa batas membuat posisinya menjadi lebih mendominasi. Misalnya, media televisi yang menyampaikan informasi secara audio-visual mulai bersaing dengan kehadiran *Youtube*. *Youtube* menjangkau pemirsa rata-rata berusia 18 sampai 34 tahun. Beragam konten video bisa diakses dalam *Youtube*, mulai dari Musik, Film, Berita dan Informasi, Olahraga, Gaya hidup, *Gaming*, dan *Vlog* (David, dkk., 2017: 3).

Salah satu *live streaming* yang paling digemari adalah sepakbola. Banyak sekali liga- liga dunia yang ditayangkan di *smartphone*, Liga Italia, Liga Spanyol, Liga Inggris, Liga Belanda dan juga Liga Indonesia yang masing-masing

disiarkan oleh stasiun televisi swasta dan dapat di akses melalui *smartphone*. Dari program acara tersebut diharapkan mampu membawa hiburan ke pemirsa atau bahkan juga mampu menumbuhkan minat untuk lebih giat berlatih terhadap sepakbola, karena menjadi seorang pemain sepakbola sekarang ini sudah mampu digunakan untuk menjadi pegangan hidup.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Sawunggalih Kebumen merupakan salah satu SSB yang ada di Kebumen, dimana SSB ini banyak mengasuh anak-anak usia sekolah untuk berlatih sepakbola untuk mengembangkan bakat dan minat dari siswa tersebut. SSB Sawunggalih Kebumen ini merupakan sekolah sepak bola yang cukup tua usianya, jadi untuk pengalamannya tidak perlu diragukan lagi. SSB Sawunggalih Kebumen ini juga mempunyai banyak prestasi di tingkat daerah, untuk itu tidak salah jika SSB Sawunggalih Kebumen mempunyai cukup siswa berbakat di bidang sepakbola.

Di SSB Sawunggalih Kebumen terdapat beberapa pelatih yang berpengalaman, dengan pelatih-pelatih yang berpengalaman ini diharapkan dapat membantu para siswa untuk dapat bermain bola dengan benar. Peranan pelatih di sini cukup besar karena selain sebagai guru, pelatih dituntut untuk dapat memberikan motivasi kepada para siswa untuk tetap bermotivasi dalam berlatih sepakbola. Cara yang diberikan pelatih untuk dapat memberikan motivasi siswanya adalah dengan cara mencontohkan beberapa pengalaman yang pernah dialami pelatih sendiri, selain itu pelatih juga menyuruh siswanya untuk menonton kesebelasan kebanggaan Wong Kebumen Persak pada waktu bermain di stadion Candradimuka.

SSB Sawunggalih Kebumen diminta untuk mengirimkan siswa didiknya untuk membantu panitia pelaksanaan pertandingan untuk jadi anak gawang, di sini pelatih juga memberikan saran-saran untuk memperhatikan mulai dari cara bermain, peraturan pertandingan, gaya para pemain dalam bertanding. Selain itu juga pelatih menginstruksikan untuk menonton langsung media televisi bila ada tayangan langsung sepakbola. Harapan pelatih setelah menonton acara siaran langsung dengan melihat di televisi siswa dapat meniru hal-hal yang positif terkait dengan pertandingan yang ditonton. Terlebih lagi jika yang disiarkan adalah tim kesayangan dari siswa tersebut ataupun bintang kesayangan dari siswa tersebut diharapkan tontonan langsung (*live*) sepakbola di *smartphone* mampu membangkitkan motivasi berlatih siswa.

Masalah yang ditemukan penelitian saat wawancara pada tanggal 10 Juli 2022 dengan 10 siswa SSB Sawunggalih Kebumen yaitu ada 8 siswa menyatakan kuota internet cukup mahal jika siswa sering menonton *live streaming* sepakbola melalui *smartphone*, 5 siswa menyatakan bahwa internet di daerahnya mempunyai sinyal yang kurang baik, sehingga kurang lancar ketika menonton *live streaming* sepakbola melalui *smartphone*, 6 siswa lebih menyukai bermain *game* daripada menonton *live streaming* sepakbola melalui *smartphone*. Selanjutnya peneliti melihat motivasi siswa SSB Sawunggalih Kebumen sangat bervariasi, ketika latihan berlangsung ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan pelatih, masih ada siswa yang lebih asyik bercanda dengan teman, dan ada siswa yang kurang bersemangat saat latihan.

Sebagai seorang manusia, maka siswa SSB Sawunggalih Kebumen juga berhubungan dengan rekan-rekan yang lain, ataupun dalam hal ini adalah sebagai makhluk sosial, maka siswa SSB ini juga membutuhkan dan membaaur di dalam sebuah lingkungan pergaulan. Lingkungan adalah kawasan wilayah dan segala sesuatu yang terdapat di dalamnya. Lingkungan ini dapat berperan baik apabila siswa tersebut membaaur dengan lingkungan pergaulan yang tepat dan tidak negatif, akan tetapi lingkungan juga mempunyai pengaruh yang buruk bila siswa tersebut salah dalam menempatkan pergaulannya.

Apabila seorang siswa berlatih dengan giat dan mempunyai motivasi yang tinggi dan ditunjang dengan kemampuan individu yang baik, maka siswa tersebut dapat berprestasi dengan lebih baik, untuk menambah kemampuan dari siswa maka salah satunya adalah melihat *smartphone*, di mana informasi melalui media massa ikut menentukan aspek-aspek kemampuan seorang pemain dunia, sehingga dapat dipraktikkan saat latihan. Tayangan sepakbola di *smartphone* merupakan acara yang digemari setiap orang tidak hanya lelaki tetapi bahkan saat ini juga wanita menggemari tayangan ini. Setiap orang yang akan menonton acara tertentu pasti ada dasar suka dan ingin tahu. Setiap menonton tayangan sepakbola dapatlah mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti bintang pujaan nya dengan cara yang sama, dengan cara giat berlatih sepakbola berlahan-lahan tercapai cita-cita yang diidam-idamkan.

Hal ini berarti keberadaan *smartphone* terutama adanya siaran sepak bola telah menumbuhkan minat dari seseorang dalam hal ini adalah siswa SSB untuk melihat teknik-teknik pemain dunia sekaligus sistem permainan yang digunakan

sebagai bahan pengetahuan bagi siswa tersebut. Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* terhadap Peningkatan Motivasi Berlatih pada Pemain SSB Sawunggalih Kebumen”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Ada 8 siswa menyatakan kuota internet cukup mahal jika siswa sering menonton *live streaming* sepakbola melalui *smartphone*.
2. Ada 5 siswa menyatakan bahwa internet di daerahnya mempunyai sinyal yang kurang baik, sehingga kurang lancar ketika menonton *live streaming* sepakbola melalui *smartphone*.
3. Ada 6 siswa lebih menyukai bermain *game* daripada menonton *live streaming* sepakbola melalui *smartphone*.
4. Motivasi siswa SSB Sawunggalih Kebumen sangat bervariasi.
5. Ketika latihan berlangsung ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan pelatih, masih ada siswa yang lebih asyik bercanda dengan teman, dan ada siswa yang kurang bersemangat saat latihan.
6. Pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan motivasi berprestasi, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone*) dan variabel terikat (motivasi berlatih).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu: “Adakah pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk menganalisis pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen.
 - b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan motivasi berlatih yang baik dan benar.
 - c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat (Komarudin & Risqi, 2020: 1). Adi & Andiana (2020: 113) menyatakan bahwa sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Pendapat Aji (2021: 23) bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Pendapat Efendi & Widodo (2019: 2), sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir.

Selaras dengan hal tersebut, Andriansyah & Winarno (2020: 14) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan) (Antoro, dkk., 2021: 2). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Agar pemain bola dapat bermain dengan baik, maka salah satu

hal yang harus dimilikinya adalah teknik bermain sepakbola yang baik dan benar. Adapun teknik dalam sepakbola meliputi teknik sepakbola tanpa bola dan teknik sepakbola dengan bola. Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik, tentu akan mampu bermain sepakbola dengan baik pula (Mubarok, dkk., 2019: 98).

Pendapat Rizhardi (2020: 2) bahwa teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Pendapat Erfayliana & Wati (2020: 160) bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Pendapat Kenniadi, dkk., (2021: 21) bahwa dalam permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*). Pendapat Irawan, dkk., (2022: 23) bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Yulianto (2021: 20) menyatakan bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola.

Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada 5 yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goalkeeping*. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat sepakbola menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “*passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense dan playing ability*”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2. Hakikat Psikologi Olahraga

Secara garis besar psikologi dapat dikaji dalam beberapa bidang kajian ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 2). Tangkudung & Mylsidayu (2017: 4) menyatakan bahwa psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Psikologi diartikan sebagai sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer,

esensial, dan universal (Nurwansyah & Sepdanius, 2021: 372). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan.

Psikologi olahraga melibatkan studi ilmiah tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan partisipasi dan kinerja dalam olahraga dan jenis aktivitas fisik lainnya. Psikologi olahraga tertarik pada dua bidang utama: (a) membantu atlet menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja (peningkatan kinerja) dan (b) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga, latihan dan aktivitas fisik mempengaruhi dan perkembangan psikologis individu, kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Permana & Praetyo, 2021: 32).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan bulutangkis yang andal.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis,

kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton.

Banyak manfaat dan peran yang terkandung dalam psikologi olahraga.

Adapun manfaat psikologi olahraga menurut Tangkudung dan Mylsidayu (2017:

13) antara lain:

- a. memahami gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,
- b. mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologik yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan,
- c. pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologik tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina olahragawan,
- d. untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- e. untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika berolahraga. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif pula. Psikologi olahraga mempunyai manfaat dan peran yang besar terhadap prestasi olahraga. Oleh karena itu, apabila psikologi olahraga dapat dipelajari dengan baik oleh pelatih, maka

dapat diterapkan dalam proses latihan ataupun pertandingan dengan harapan mendapat prestasi yang maksimal.

3. Hakikat *Smartphone*

a. Pengertian *Smartphone*

Smartphone adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan yang tinggi yang didalamnya terdapat perangkat-perangkat yang menyerupai komputer. *Smartphone* merupakan salah satu hasil dari perkembangan teknologi yang memiliki kemampuan canggih dimana siswa merupakan salah satu kelompok pengguna *smartphone*. Penggunaan *smartphone* terhadap siswa semakin mendunia. Informasi yang dulunya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mendapatkannya dan kini hanya memerlukan waktu yang singkat terhadap pencapaian informasi tersebut. Kemudian penggunaan *smartphone* tentunya harus membagi waktu untuk menggunakan fitur-fitur media sosial beragam seperti *Blackberry Messenger* (BBM), *Whatsapp*, *Line*, *Skype* dan lain-lain. *Smartphone* merupakan alat telekomunikasi yang menawarkan banyak fitur aplikasi-aplikasi yang memudahkan setiap orang untuk melakukan komunikasi bisa melalui aplikasi *chat*, media sosial, surat elektronik, dan lain sebagainya (Sari & Anggraini, 2020: 12).

Smartphone dirancang khusus seperti kemampuan komputer dengan kata lain *smartphone* dapat disebut sebagai komputer yang berupa telepon genggam. Pendapat Maisari, dkk., (2019: 2) bahwa *Smartphone* adalah telepon yang menyediakan fitur yang berada di atas dan diluar kemampuan sederhana untuk membuat panggilan telepon. Sementara istilah dapat digunakan secara wajar

untuk semua jenis telepon, *smartphone* biasanya dipahami sebagai ponsel dan bukan telepon rumah. Selama bertahun-tahun, konsep ponsel pintar terus berkembang sebagai perangkat tangan telah menjadi lebih canggih

Dengan kemampuan *smartphone* yang memiliki kecanggihan teknologi membuat sebagian besar orang memiliki ketergantungan disebabkan kemampuannya dalam menyediakan jaringan aplikasi yang selalu dapat dikembangkan. Bagi yang lainnya *smartphone* hanyalah sebuah *telephone* pintar yang hanya menyediakan fitur seperti surat elektronik (email), internet, dan kemampuan baca buku elektronik (*ebook*), dan memiliki kemampuan VGA (*Virtual Graphic Array*). Bagi sebagian besar orang *smartphone* memiliki arti komputer kecil yang memiliki kemampuan *telephone* (Winarno, 2021: 21).

Smartphone adalah telepon yang menyatukan kemampuan-kemampuan terdepan, ini merupakan bentuk kemampuan dari *wireless mobile devace* (wmd) yang dapat berfungsi sebagai sebuah komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti *personal digital assistant* (pda), akses internet, email, dan *global positioning system* (gps). Di dalam *smartphone* terdapat banyak fitur dan akses internet. Di dalam *smartphone* terdapat fitur yang mendukung pengaturan nama, jam, tempat, alarm, nada digital, kalkulator, email, sms, web, kamera, kalkulator, mp3, mp4, pemutar video, penjelajah internet, *games* dan lainnya (Gustilawati, dkk., 2019: 106).

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* merupakan sebuah alat komunikasi yang mempunyai banyak kemampuan dan memiliki fitur canggih yang dapat digunakan

untuk membantu kegiatan manusia, mampu menjadikan salah satu media pembelajaran yang menarik dan dapat mempelajari materi dengan tidak terbatas waktunya.

b. Dampak Penggunaan *Smartphone*

Dengan adanya kemajuan teknologi yang begitu pesat terutama dalam bidang komunikasi sekarang ini, tentu saja hal itu mempunyai pengaruh dalam kehidupan manusia baik secara positif ataupun negatif. Tidak dapat dipungkiri kalau *smartphone* sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang dan menjadi gaya hidup yang menghibur bagi sebagian orang. Menurut Sobry (2017: 27) dampak penggunaan *smartphone* yaitu:

- 1) Meningkatkan ketajaman penglihatan, jenis *game action* disinyalir dapat merangsang penglihatan anak menjadi lebih tajam. Hal ini telah diuji oleh para peneliti di Universitas Rochester di Negara amerika Serikat. Permainan ini hanya dapat dimainkan oleh pemain yang memiliki ketajaman mata yang tinggi di samping itu juga kemampuan motorik saat menggerakkan mobil.
- 2) Merangsang untuk mengikuti perkembangan teknologi terbaru. Seorang anak yang juga pengguna *smartphone* tentu akan mengikuti perkembangan teknologi. Misalnya, jika ada produk *gadget* yang baru dan canggih tentu akan tertarik untuk memilikinya. Namun biasanya hal ini tergantung dari status ekonomi keluarga.
- 3) Mendukung aspek akademis. Dengan adanya teknologi *gadget* sebenarnya dapat mendukung akademis anak. Seorang anak dapat melakukan *browsing* dengan *gadget* akan mudah untuk mencari informasi perihal pengetahuan

yang ia dapat di sekolah. Jadi tidak perlu bersusah payah mencari buku di perpustakaan untuk mencari informasi yang berkaitan dengan pengetahuan.

- 4) Meningkatkan kemampuan berbahasa. Hal itu dikarenakan hampir semua game dan aplikasi yang beredar saat ini menggunakan petunjuk berbahasa Inggris. Pemain atau pengguna dituntut untuk membaca petunjuk atau informasi aplikasi.

Dampak positif penggunaan *smartphone* menurut Syifa, dkk., (2019: 527) yaitu “*smartphone* dapat digunakan sebagai media belajar, jika siswa dengan intensitas yang tinggi dalam menggunakan *smartphone*, siswa akan sering menggunakan internet dan siswa akan mendapatkan hasil belajar yang dicapai”. Susanti & Mariyana (2022: 2) juga menyatakan dampak positif penggunaan *smartphone* yaitu “Menggunakan *smartphone* dapat mengembangkan imajinasi dan melatih kecerdasan anak, melihat gambar, tulisan dan angka akan menumbuhkan daya kreatifitas, kecerdasan anak dan mengembangkan kemampuan membaca, menghitung serta rasa ingin tahu untuk menyelesaikan masalah”.

Mardiati (2020: 33) menyatakan terdapat empat dampak negatif penggunaan *smartphone* diantaranya yaitu:

- 1) Mengganggu perkembangan anak

Dengan hebatnya fitur-fitur yang ada di *smartphone* seperti kamera, permainan (*games*), media sosial yang berbagai macam (*facebook, line, twitter, whatsapp* dan lain-lain) akan menghambat siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. disibukan dengan *update* status ketika jam pelajaran di sekolah secara

sembunyi-sembunyi. Bahkan ada juga siswa yang menggunakan *smartphone* untuk mencontek ketika ulangan. Bermain *games* pada waktu guru menjelaskan pelajaran. Apabila hal tersebut diabaikan, maka generasi yang diharapkan akan menjadi budak teknologi.

2) Efek Radiasi

Selain berbagai pendapat mengenai dampak negatif penggunaannya. Penggunaan *smartphone* juga berakibat buruk bagi kesehatan, ada baiknya siswa lebih hati-hati dan bijaksana dalam menggunakannya, khususnya bagi pelajar anak-anak jika memang tidak terlalu dibutuhkan, sebaiknya jangan diberi kesempatan menggunakan *smartphone* secara terus menerus.

3) Rawan terhadap tindak kejahatan

Harus selalu waspada bahwa pelajar merupakan salah satu target utama dari penjahat.

4) Sangat berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku siswa

Jika tidak ada pengawasan dari orangtua. *Smartphone* bisa digunakan untuk menonton bahkan menyebarkan gambar-gambar yang mengandung unsur porno dan sebagainya yang sama sekali tidak layak dilihat seorang pelajar.

c. Pemanfaatan *Smartphone*

Dalam penelitian ini peneliti mengambil indikator dari Horrigan (2000), terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan *smartphone*, yaitu (1) Frekuensi menggunakan *smartphone* berapa sering waktu yang digunakan dalam mengakses *smartphone* diantaranya berapa

jam dalam sehari, berapa menit dalam sehari menggunakan *smartphone*. (2) Durasi yaitu jumlah waktu dan lama mengakses (Handika & Sulistiawati, 2021: 233).

Indikator aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* berdasarkan dimensi (1) Intensitas penggunaan *smartphone* yaitu: (a) Durasi merupakan berapa lamanya kemampuan penggunaan untuk melakukan kegiatan. Dari aspek ini dapat dipahami bahwa motivasi akan terlihat dari kemampuan seseorang menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan. (b) Frekuensi dapat diartikan dengan kekerapan atau kejarangan kerapnya, frekuensi yang dimaksud adalah seringnya kegiatan itu dilaksanakan dalam periode waktu tertentu. Misalnya, sering menggunakan *smartphone* dalam beberapa kurun waktu. (2) Pemanfaatan *smartphone* yaitu (a) sumber informasi; Melalui internet dapat menemukan atau mencari informasi apapun yang dibutuhkan, baik informasi bersifat teks, gambar, audio, bahkan audio visual (video). Siswa juga semakin mudah dalam menggali berbagai informasi yang diminati, dan juga memudahkan dalam menyampaikan informasi. (2) media belajar; Fasilitas teknologi dapat membantu dalam memudahkan pembelajaran, memotivasi dan mengakselerasi belajar siswa. Teknologi juga dapat digunakan untuk memaksimalkan penggunaan sumber atau media pembelajaran yang inovatif, menarik dan menyenangkan untuk dipelajari oleh siswa.

4. Hakikat Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian hasil yang optimal dalam melakukan suatu aktivitas yaitu motivasi. Motivasi berasal dari kata

“*movere*” bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan berbagai literatur dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Setiap individu untuk mencapai tujuannya harus memenuhi kebutuhannya lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorongnya untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktivitas, baru kemudian segera menentukan aktivitasnya (Dimiyati, 2019: 70).

Motivasi berbeda dengan motif. Motif dikatakan sebagai dorongan atau kehendak yang menyebabkan seseorang bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motif merupakan suatu kondisi internal/disposisi (kesiapsiagaan). Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/dihayati. Termotivasinya individu untuk berbuat tergantung dari besar kecilnya motif (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 78). Adapun sifat-sifat motif meliputi: (1) merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subyek yang terorganisasi, (2) terarah pada tujuan tertentu secara selektif, (3) untuk mendapat kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, (4) dapat disadari/tidak disadari, (5) ikut menentukan pola kegiatan, (6) suatu tindakan dapat didorong oleh berbagai motif, (7) bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi, (8) merupakan ekspresi dari suatu emosi/afeksi, (9) ada hubungannya dengan unsur kognitif dan konatif, dan motivasi merupakan determinan sikap dan tindakan.

Pendapat Handaka, dkk., (2020: 200) bahwa “Motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku”. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi.

Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Pendapat Suralaga (2021: 64) motivasi didefinisikan sebagai keadaan internal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Studi mengenai motivasi difokuskan pada bagaimana dan mengapa orang memprakarsai tindakan yang diarahkan pada tujuan tertentu, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memulai kegiatan, dan seberapa persisten siswa berusaha untuk mencapai tujuannya serta bagaimana yang dirasakan dan pikirkan. Motivasi adalah konstruksi teoretis yang digunakan untuk menjelaskan inisiasi, arah, intensitas, kegigihan, dan kualitas perilaku.

Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan (Buckley & Doyle, 2016; Rocchi & Pelletier et al., 2017: 367). Motivasi adalah sebuah faktor yang mengakibatkan munculnya arah dan menginterpretasikan perilaku seseorang. Hal itu biasanya dibagi dalam dua komponen, yaitu dorongan dan penghapusan. Dorongan mengacu pada proses internal yang mengakibatkan seseorang itu berinteraksi. Penghilangan mengacu pada keterhapusannya motif seseorang disebabkan individu tersebut telah berhasil mencapai satu tujuan atau mendapat ganjaran memuaskan (Alfredo, dkk., 2020: 83).

Pendapat Daayah & Yulinar (2018: 199) bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feelling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan ini maka timbul elemen penting, meliputi:

- 1) Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem “*neurophysiological*” yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi ini muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
- 2) Motivasi tumbuh dengan ditandai dengan munculnya, rasa/eellin, afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
- 3) Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari suatu aksi, yakni tujuan.

Pendapat Lase (2018: 3) bahwa motivasi berpangkal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Sardiman (2015: 102) menyatakan bahwa “motivasi berpangkal dari kata “motif”, yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan”. Motivasi merupakan satu penggerak dari dalam hati seorang individu untuk melakukan atau mencapai tujuan tetentu.

Kamarudin, dkk., (2021: 29) menjelaskan pengertian motivasi adalah “suatu kekuatan atau daya atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak kearah tujuan tertentu, dan dipengaruhi oleh adanya berbagai macam kebutuhan yang hendak dipenuhi, keinginan, dan

dorongan, yaitu sesuatu yang memaksa seseorang untuk berbuat atau bertindak”. Sementara itu, Abnisa (2020: 125) mengemukakan bahwa “motivasi melibatkan proses yang memberi energi, mengarahkan, dan mempertahankan tingkah laku. Dorongan akan menjadi kekuatan energi untuk memungkinkan pembelajar bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan atau tujuannya”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 78) menyatakan motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar.

Lebih lanjut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 78) mengemukakan motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga antara lain: (1) untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) untuk berhubungan dan mencari teman, (3) untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) untuk memelihara kesehatan badan, (5) untuk menyalurkan energi, (6) untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembirakan, (7) untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) untuk melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, Diko ikut ekstrakurikuler

sepakbola, (9) untuk kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) untuk kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, misalnya olahraga bela diri/menembak yang diikuti oleh Satpam.

Melalui beberapa pengertian motivasi seperti yang telah dikemukakan di atas, kesimpulan pengertian motivasi belajar adalah suatu bentuk usaha yang dirasa mendesak dan memiliki peran didasari kemauan sendiri dalam upaya untuk mencapai tujuan dalam belajar. Tujuan penting untuk ditunjukkan guna dapat menargetkan seberapa jauh capaian yang dapat diusahakan atau diraih. Tujuan belajar tidak lepas kaitannya untuk meraih ilmu atau pengetahuan hal ini perlu arahan atau motivasi yang turut mengarahkan minat dan bakat yang dimiliki.

b. Teori Piramida Motivasi

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 78) menyatakan bahwa teori-teori yang berkaitan dengan motivasi meliputi:

- 1) Teori hedonisma, yakni manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan perasaan gembira dan senang. Contohnya, seorang anak lebih memilih mengikuti olahraga bolabasket dari pada olahraga renang karena di olahraga bolabasket dia merasa gembira dan senang karena banyak teman baru.
- 2) Teori naluri, menghubungkan perilaku/semua aktivitas dengan berbagai naluri, misalnya naluri untuk mempertahankan diri. Contoh lain adalah pada masa kecil, anak-anak ingin mencoba berbagai macam olahraga, semakin bertambahnya umur, si anak akan memilih olahraga yang paling dia sukai sesuai nalurinya.

- 3) Teori kebudayaan, menghubungkan tingkah laku berdasarkan pola kebudayaan tempat berada. Contohnya, olahraga yang digemari masyarakat di pesisir pantai dan di pegunungan akan berbeda.
- 4) Teori berprestasi, yang mendorong individu untuk berlomba dengan ukuran keunggulan. Contohnya, setiap olahragawan akan bersaing untuk menjadi yang terbaik supaya terpilih dalam tim untuk mengikuti pertandingan.
- 5) Teori kebutuhan, yang menyatakan bahwa tingkah laku pada hakekatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan. Contohnya, untuk menjadi juara, seorang olahragawan akan berlatih dengan sungguh-sungguh.

Teori hirarki kebutuhan merupakan suatu teori tentang kebutuhan manusia yang memiliki tingkatan sesuai dengan yang telah diungkapkan oleh Abraham Maslow. Hirarki kebutuhan merupakan teori tentang motif manusia dengan cara mengklasifikasikan kebutuhan dasar manusia dalam suatu hierarki, dan teori motivasi manusia yang dihubungkan kebutuhan-kebutuhan ini dengan perilaku umum (Lubis, 2021: 21)

Pendapat Maslow (2020: 113) bahwa Abraham Maslow meyakini bahwa pada dasarnya manusia itu baik dan menunjukkan bahwa individu memiliki dorongan yang tumbuh secara terus menerus yang memiliki potensi besar. Sistem hirarki kebutuhan, dikembangkan oleh Maslow, merupakan pola yang biasa digunakan untuk menggolongkan motif manusia. Sistem hirarki kebutuhan meliputi lima kategori motif yang disusun dari kebutuhan yang paling rendah yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. Kelima tingkat kebutuhan ditunjukkan dalam tingkatan kebutuhan berikut:

1) Kebutuhan fisiologis

Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang termasuk kedalam kebutuhan primer untuk memenuhi psikologis dan biologis manusia yang terdiri dari kebutuhan akan oksigen, makanan, air, dan suhu tubuh yang relatif konstan. Menurut Maslow kebutuhan fisiologis merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting terpenuhi. Kebutuhan fisiologis inilah yang lebih utama untuk dicari oleh setiap orang dalam mencari kepuasan. Apabila kebutuhan fisiologis telah terpenuhi maka akan naik ke tingkatan kebutuhan selanjutnya yaitu kebutuhan rasa aman.

2) Kebutuhan rasa aman (*safety*)

Kebutuhan ini berupa kebutuhan akan rasa keamanan, kemantapan, ketergantungan, perlindungan, bebas dari rasa takut, cemas, dan kekalutan, dan lain sebagainya. Maslow menyatakan bahwa orang berusaha mengatasi perasaan kesepian dan keterasingan. Ini melibatkan memberi dan menerima cinta, kasih sayang dan rasa memiliki. Kebutuhan seperti ini dapat diwujudkan oleh seorang pendidik atau dosen melalui pembelajaran demokratis, yaitu mencoba berbagai latihan belajar tanpa adanya rasa takut atau *bully* dari pihak dosen ataupun mahasiswa lain ketika mahasiswa mengakui bahwa ia belum menguasai materi pelajaran

3) Kebutuhan dimiliki dan cinta (*belonging and love*)

Kebutuhan akan keinginan untuk diterima keberadaannya dalam suatu lingkungan tanpa membedakan kondisi fisik, ras ataupun perbedaan kehidupan sosial, yang dimana jika kebutuhan ini dapat terpenuhi, maka akan menumbuhkan sikap kepercayaan diri yang tinggi, sehingga dirinya merasa mempunyai.

kesempatan sama untuk maju dan akan mendorong seseorang tersebut untuk terlibat pada semua kegiatan sesuai dengan minat dan bakat yang ia miliki.

4) Kebutuhan harga diri (*self esteem*)

Kebutuhan harga diri adalah kebutuhan individu untuk diakui keberadaannya oleh pihak lain. Kebutuhan ini dapat direlisasikan oleh pendidik dengan cara memberi dukungan kepada siswanya mengutarakan pendapatnya apabila tujuan pembelajaran tidak sesuai dengan yang diinginkan. Oleh sebab itu keradaan mahasiswa perlu diakui dan wajib direalisasikan karena semakin tinggi pengakuan terhadap keberadaan mahasiswa tersebut, maka semakin tinggi pula kebutuhannya untuk menunjukkan prestasinya.

Kebutuhan aktualisasi diri

Kebutuhan ini juga disebut dengan kebutuhan terhadap perwujudan diri. Kebutuhan ini biasanya dapat terpenuhi setelah kebutuhan fisiologis, rasa aman, kasih sayang dan pengakuan dari orang lain terpenuhi (Susanto & Lestari, 2018: 184-202). Maslow menggambarkan aktualisasi diri sebagai kebutuhan seseorang untuk menjadi dan melakukan apa yang orang itu "dilahirkan untuk melakukannya. Misalnya seorang musisi harus membuat musik, seorang seniman harus dapat membuat lukisan, dan seorang penyair harus menulis.

Kebutuhan-kebutuhan ini membuat diri merasa tanda-tanda gelisah atau tidak merasa tenang. Orang itu merasa gelisah, tegang, ada sesuatu yang kurang, singkatnya, gelisah. Jika seseorang lapar, tidak merasa aman, tidak dicintai atau diterima, atau kurang percaya diri, sangat mudah untuk mengetahui apa yang membuat orang itu gelisah. Namun, tidak selalu jelas apa yang diinginkan

seseorang ketika ada kebutuhan untuk aktualisasi diri. Kelima kebutuhan diatas dapat digambarkan dalam bentuk piramida kebutuhan seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Piramida Kebutuhan menurut Maslow
(Sumber: Muhibbin, 2020: 14)

c. Jenis-Jenis Motivasi

Terdapat dua jenis motivasi, seperti dalam Mahardhika, dkk., (2018: 64) bahwa motivasi dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa keinginan berhasil, kebutuhan, cita-cita masa depan, sedangkan faktor ekstrinsik adalah adanya penghargaan. Ada dua faktor yang menjadikan seseorang memiliki motivasi, yakni: (1) faktor internal, serta (2) yang berasal dari faktor eksternal (Lutfansha, dkk., 2020: 215). Motivasi dalam berolahraga akan sangat menentukan seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani, karena dari motivasi itu akan timbul disiplin berolahraga.

Motivasi dalam berolahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan intrinsik dan ekstrinsik untuk

bertingkah laku dalam mencapai tujuan tersebut. Kuatnya dorongan ini ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang, jika tujuannya tercapai, ia merasa puas. Jika tidak tercapai ia bisa mengalami frustrasi. Semua itu tidak terlepas dari motivasi dan dorongan dari dalam.

Menurut perkembangannya, terdapat berbagai macam motivasi. Dimiyati (2019: 72) menyatakan jenis-jenis motivasi sebagai berikut:

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang sumber pendorongnya datang dari dalam dirinya sendiri. Anshel (Dimiyati, 2019: 72), mengistilahkan dengan orientasi pelaku (*participant centered orientation*). Dalam konteks olahraga oleh Wienberg dan Gould (Dimiyati, 2019: 72) sumber motivasi intrinsik ini adalah kebutuhan, minat, sasaran dan kepribadian pemain. Perilaku intrinsik adalah kegiatan yang dilakukan untuk alasan internal, misalnya bermain sepakbola untuk memperoleh kenikmatan, kesenangan dan kepuasan. Bentuk motivasi ini akan terjadi ketika aktivitas yang menarik, menantang dan memberikan pemain umpan balik yang jelas, juga pemain diberi kebebasan untuk melakukan tugas. Hal ini kadang-kadang disebut sebagai motivasi pribadi. Menjadikan pemain memiliki motivasi secara intrinsik menyebabkan individu pemain mengalami emosi yang menyenangkan dan merasa bebas dan santai. mengalami sedikit tekanan atau ketegangan, dan fokus pada tugas. Karena itu, pelatih harus berusaha untuk melakukan kegiatan dan praktik melatih yang fungsional dan menyenangkan. Misalnya, mengapa tidak meminta kepada para pemain tentang apa yang benar-benar ingin lakukan dalam satu sesi latihan? Hal ini bisa melibatkan kegiatan yang

berbeda untuk pemain yang berbeda, dan mungkin memerlukan perhatian yang lebih dari pelatih untuk membantu mengawasi dan menawarkan umpan balik positif.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang sumber penggerak untuk berperilaku adalah dari luar individu. Lingkungan yang memberi peluang seseorang untuk berperilaku (Dimiyati, 2019: 73). Dalam konteks olahraga sumber motivasi ini diantaranya adalah gaya kepelatihan, fasilitas, kekalahan dan kemenangan. Perilaku ekstrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan untuk alasan eksternal, misalnya, untuk mencari popularitas dari teman, untuk menyenangkan orang tua, atau bermain futsal untuk mendapatkan hadiah (medali, piala, uang) atau menghindari hukuman. Motivasi ekstrinsik mengacu pada keterlibatan pemain dalam olahraga hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan dan bukan untuk kepentingan diri sendiri; individu berusaha untuk memperoleh imbalan sosial dan material dari keikutsertaannya dalam futsal tersebut. Jenis motivasi ini dapat menyebabkan pemain merasa tegang, tertekan dan gugup sebagai konsekuensi untuk memperoleh penghargaan akan tetapi tidak berada sepenuhnya di bawah kontrol pemain. Kesepakatan sosial, misalnya, tergantung pada orang lain dan berada di luar kendalinya.

Pendapat Tangkudung & Mylsidayu (2017: 82-85) individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berikut pembahasannya secara lebih lanjut.

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik 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 yang bersangkutanlah yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Biasanya motivasi berolahraga yang dipengaruhi faktor intrinsik meliputi pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita, dan harapan. Selanjutnya, motivasi intrinsik terbagi menjadi dua yakni:

- a) Motivasi intrinsik positif yakni keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, misalnya ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri.
- b) Motivasi intrinsik negatif yakni karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran, misalnya takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim.

Ketika olahragawan merasa senang dan puas atas keterlibatannya dalam aktivitas olahraga, maka olahragawan tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri olahragawan yang memiliki motivasi intrinsik antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya, (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan, (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen, dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain. Namun, hati-hati saat menilai motivasi. Seorang olahragawan mungkin mengatakan kepada pelatih bahwa bermain olahraga karena

membuatnya merasa baik/senang (motivasi intrinsik). Jika pelatih ingin menyelidiki lebih jauh, bertanyalah “mengapa berolahraga membuat kamu merasa baik/senang?”, dan jika olahragawan memberikan alasan seperti "karena saya suka memenangkan medali". Ini sebenarnya adalah bentuk motivasi ekstrinsik karena motivasinya penghargaan eksternal, bukan perasaan baik/senang.

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik mengacu pada berbagai perilaku yang diperlihatkan seseorang sebagai alat untuk mencapai tujuan. Motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung, dan tidak stabil. Motivasi berolahraga yang dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan/iklim pembinaan. Selanjutnya, motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua yakni:

- a) motivasi ekstrinsik positif, yakni berupa hadiah, iming-iming yang membangkitkan, niat untuk berbuat sesuat, misalnya bonus jika menang pertandingan.
- b) motivasi ekstrinsik negatif, yakni sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindar dari sesuatu yang tidak diinginkan, misalnya kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan.

Sardiman (2015: 75) menjelaskan “peran yang khas dari motivasi adalah menumbuhkan gairah, merasa senang, semangat, dan mempunyai banyak energi untuk belajar”. Dapat dikatakan bahwa motivasi inilah yang akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Oleh karena itu, apabila pemain mengikuti

latihan dengan motivasi tinggi, maka akan latihan dengan sungguh-sungguh, senang, dan semangat untuk mencapai tujuan yang tinggi. Akan tetapi, jika pemain dengan motivasi rendah, maka akan mengikuti latihan dengan perasaan malas dan tidak bersemangat, sehingga tujuan yang dicapai kurang maksimal.

Pada dasarnya motivasi tidak hanya diberikan ketika terjadi kejenuhan atau kebosanan ketika berlatih, karena jika dilihat dari penjelasan di atas bahwa selalu ada motif ketika seseorang akan melakukan suatu pekerjaan. Motivasi ini bisa diberikan sesuai dengan kebutuhan tanpa harus menunggu adanya permasalahan. Sama halnya dengan seorang atlet, pelatih ataupun orang-orang yang berkecimpung di dalam organisasi olahraga juga memiliki tujuan-tujuan yang harus dicapai. Membangun motivasi bukanlah hal yang mudah karena tidak setiap orang bisa dimotivasi dengan cara yang sama, sehingga diperlukan orang yang sangat mengerti hal tersebut yang biasanya sering disebut sebagai motivator. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa motivasi yang datang dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan motivasi yang datang dari luar diri seseorang (ekstrinsik). Motivasi intrinsik biasanya muncul dari dalam diri atlet tersebut seperti keinginan, harapan, tujuan yang ingin dicapainya sedangkan motivasi yang ekstrinsik muncul dari lingkungan di mana atlet tersebut berlatih, pelatih, keluarga, teman bahkan yang akan menjadi lawan dalam pertandingan juga dapat menjadi sebuah motivasi (Tangkudung, 2018: 287).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk motivasi belajar seseorang terdiri dari motivasi yang terdapat di dalam diri peserta didik (intrinsik) dan motivasi dari luar diri peserta didik (ekstrinsik).

Dalam penelitian ini yang akan digunakan untuk mengkonstrak motivasi belajar yaitu dari teori Tangkudung & Mylsidayu (2017).

5. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah,

intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017: 10).

Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk, 2018: 1). Saleh (2019: 12) berpendapat bahwa berlatih dalam olahraga tidak hanya memberikan dampak positif pada gaya hidup umum tetapi juga meningkatkan fisiologis individu dan fungsi psikologis. Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang pada waktunya (Fahrizqi, dkk., 2021: 44).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan

berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19). Dengan demikian, prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Sukendro & Indrayana (2018: 47-53) menyatakan bahwa untuk merancang program latihan kondisi fisik, pelatih harus memahami karakteristik fisik, perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan. Berkenaan dengan itu pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih, sebagai berikut:

1) Perbedaan individu

Setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan menjawab latihan yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Penyebab perbedaan ini antara lain adalah: (1) Pengalaman masa lalu, (2) Kemampuan individu yang berbeda, (3) Komitmen individu yang berbeda, (4) Bahkan perilaku keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

2) Penyesuaian tubuh (adaptasi)

Tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap. Proses ini sangat halus dan tidak kasat mata. Pemberian overload harus memperhatikan faktor adaptasi atlet. Tingkat adaptasi atlet sangat individual dan bersifat spesifik. Pemberian *overload* yang terlalu dini kemungkinan menyebabkan cedera atau sakit. Berkenaan dengan itu pelatih lebih berhati-hati

dalam merancang program latihan fisik agar proses penyesuaian atlet lebih optimal. Peningkatan beban latihan disesuaikan dengan perkembangan kondisi fisik yang terjadi. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada: (1) Denyut nadi istirahat lebih lambat, (2) Pernafasan lebih lambat, (3) Kinerja lebih baik, (4) Semangat lebih baik, (5) Tibur relatif mudah dan lama, (6) Tidak mudah lelah.

3) *Overload*

Bagaimana tubuh menjawab latihan yang berat/keras? Perbaikan kondisi fisik atlet baru akan terjadi kalau tubuh atlet itu selalu dijadikan subjek peningkatan kebutuhan latihan. Kalau program latihan kondisi fisik diharapkan efektif hasilnya, maka *volume* latihannya harus ditambah dan kondisi fisik yang diberikan harus spesifik sifatnya. Kalau latihan kondisi fisik tidak ditingkatkan volumenya dan tidak lebih terarah spesifikasinya, maka sebenarnya si pelatih tidak berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet asuhannya, dia hanya berusaha mempertahankan prestasi yang sudah dicapai.

4) Prinsip *reversibility*

Prinsip *reversibility* artinya atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktifitas latihan. Menghentikan latihan satu minggu berakibat penurunan kemampuan 3-5%, dan untuk mengembalikan membutuhkan waktu 3 minggu. Hal ini terjadi terutama pada kemampuan daya tahan seorang atlet. Kekuatan menurun dalam kurun waktu yang lebih lama, tetapi menghentikan latihan mengakibatkan atropi otot. Pelatih harus menyadarkan dan meyakinkan atletnya tentang fungsi latihan. Atlet harus diyakinkan bahwa proses peningkatan dan pencapaian prestasi harus diusahakan agar tidak pernah terjadi kekosongan

latihan untuk waktu yang lama. Oleh karena itu diupayakan jangan sampai atlet cedera/ sakit dalam waktu yang lama.

5) Prinsip spesifikasi (*specification*)

Program latihan apapun yang dibuat pelatih, hendaknya disesuaikan dengan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga/ even cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai cabang olahraga, nomor cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi (isotonis, isometrik, isokinetik) dan peran/ posisi atlet. Generalisasi program hanya direkomendasi ketika masih dalam tahap persiapan umum (TPU).

6) Prinsip kemajuan (*progression*)

Sebagai patokan untuk mengukur kemajuan adalah "*Make haste slowly*". Mengapa harus seperti itu? karena terlalu dini menambah beban latihan, tubuh belum mampu melakukan penyesuaian dan bisa berakibat terjadinya cedera. Prinsip latihan progresif hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus karena itulah jalan yang terbaik untuk berprestasi. Kemajuan harus didasari oleh prinsip kegiatan yang sistimatis artinya dari sederhana ke yang kompleks, dari latihan ringan ke latihan berat. Progresif mencakup frekuensi, intensitas dan durasi sesi latihan. Cara yang sangat sederhana dan mudah untuk dipantau pelatih adalah mencatat volume (lama) latihan perminggu, perbulan dan pertahun. Para ahli kepelatihan sepakat bahwa 5-15% merupakan pedoman yang biasa dipakai untuk meningkatkan volume latihan.

7) Variasi latihan (*variation*)

Hindari kebosanan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton atau membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Latihan fisik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Inilah kunci sukses dalam melatih fisik. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi.

8) Perencanaan jangka panjang

Mungkin dibutuhkan usaha bertahun-tahun untuk mencapai prestasi tinggi dalam olah raga. Untuk mempertahankan usaha dan komitmen ini perlu dilakukan tahapan peningkatan prestasi. Tahapan peningkatan prestasi ini dibutuhkan untuk meyakinkan tercapainya tujuan yang diinginkan. Pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan tujuan jangka panjang. Keterlibatan atlet, orangtua atlet dan pihak-pihak yang kompeten dalam kegiatan palatihan sangat dibutuhkan. Tugas berat untuk mencapai prestasi tinggi menjadi lebih ringan karena ditanggung bersama.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Untuk itu aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Jangan sampai proses latihan yang berlangsung hanya “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan, sehingga akan memanusiakan manusia. Dengan demikian, diharapkan prestasi yang diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis (Emral, 2017: 12).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Harsono (2017: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang

perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Syamsuramel, dkk., 2019: 2).

Hasyim & Saharullah (2019: 56) menjelaskan bahwa tujuan umum latihan sebagai berikut:

- 1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olah raga yang ditekuni.
- 3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut.
- 4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Mengelola kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Mencegah cedera.
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Emral (2017: 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh' Kualitas fisik dasar ditentukan oleh

tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik baik yang laktik maupun alaktik. Sedang kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sarannya berbeda-beda satu dengan yang lain. Hal itu antara lain disesuaikan dengan kebutuhan gerak, lama pertandingan, dan predomnan sistem energi yang digunakan oleh cabang olahraga, sehingga akan mendukung olahragawan dalam menampilkan potensi kemampuan yang dimiliki.

3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak, sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi, sehingga pada waktu tertentu prestasinya stagnasi (mentok), padahal semestinya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi lagi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedang untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan. Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang sering kali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik. Aspek fisik juga memberikan sumbangan yang besar, tetapi umumnya sudah dipersiapkan jauh sebelum kompetisi, sehingga bila dites kemampuan fisik dan teknik sesuai parameter cabang olahraganya menjelang pertandingan rata-rata baik. Namun pada saat bertanding sering kali hasilnya belum memuaskan seperti hasil tes fisik dan teknik sebelum bertanding, hal itu disebabkan oleh perubahan keadaan psikis. Oleh karena pada saat pertandingan aspek psikis memberikan sumbangan yang terbesar hingga mencapai 90 persen.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan

jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

6. Sekolah Sepakbola (SSB) Sawunggalih Kebumen

Salah satu sekolah sepakbola di daerah kota Kebumen adalah SSB Sawunggalih. SSB Sawunggalih didirikan pada tahun 2008, dengan tujuan untuk membina dan menampung bakat-bakat calon pemain sepakbola di Kebumen. Siswa SSB Sawunggalih terletak di desa Krandegan, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen. Jadwal latihan SSB Sawunggalih dilaksanakan seminggu tiga kali yaitu Senin, Rabu, Jumat. Ketua SSB Sawunggalih yaitu Bapak Syamsul Mungin, bendahara bapak Afid, pembina bapak Syarif Hidayat, pembina bapak Arief Budiono, pelatih 1 Syamsul Huda, dan pelatih 2 Erwin Rosyandi.

Sarana dan prasarananya terbilang memadai yaitu terdiri dari bola ukuran 5 sejumlah 10 buah, di samping itu ada siswa yang membawa bola sendiri sehingga kebutuhan bola dapat terpenuhi. Selain bola terdapat juga *cone* sejumlah 48 buah, kerucut sejumlah 24 buah, gawang kecil dengan ukuran 1x1 m sejumlah 6 buah dan gawang dengan ukuran 2x3 meter sejumlah 2 buah.

SSB Sawunggalih dulu pernah memunculkan bibit-bibit yang berkualitas dan dapat diambil untuk mengikuti seleksi serta bergabung di tim Kebumen dari tingkatan pemula 5-8 tahun, tingkat dasar 9-12 tahun, tingkat menengah usia 13-14 tahun. Namun belakangan ini SSB Sawunggalih kurang adanya peminat karena banyak SSB lain yang dianggap lebih berkompeten. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah peserta hanya 40 siswa. Adapun prestasi SSB Sawunggalih sebagai

berikut: (1) Juara 1 U12 di Mangli Kebumen, (2) Juara 2 piala Kapolres Kebumen tahun 2017, (3) Juara 3 Darori Cup tahun 2018, (4) Juara 2 Pra-Divisi tahun 2019

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Sobon, dkk., (2019) berjudul “Pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar di Kecamatan Mapanget Kota Manado”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh *smartphone* terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar Kecamatan Mapanget Kota Manado. Penelitian dilaksanakan di empat sekolah dasar dengan menggunakan *sample* 84 siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dengan tahapan sebagai berikut; pengamatan lokasi penelitian, penyusunan kuesioner, distribusi kuesioner, pengujian validitas, pengumpulan data, pengolahan hasil penelitian, analisis hasil penelitian, dan diskusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh *smartphone* terhadap motivasi belajar siswa di SD Kecamatan Mapanget adalah 0,057 atau 5,7% dengan signifikansi 0,028.
2. Penelitian yang dilakukan Pasulu, dkk., (2021) berjudul “Pengaruh Penggunaan *Smartphone* terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Wara Kota Palopo”. Penelitian ini bertujuan (1) menjelaskan pengaruh penggunaan *Smartphone* terhadap siswa Sekolah Dasar pada masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Wara Kota

Palopo, (2) mengetahui motivasi belajar siswa Sekolah Dasar pada masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Wara Kota Palopo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan kuesioner. Jumlah sampel penelitian sebanyak 45 siswa kelas V Sekolah Dasar yang diperoleh dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan angket langsung tertutup yang terdiri atas 24 item pernyataan variabel penggunaan *Smartphone* dan 24 item pernyataan variabel motivasi belajar. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan *Smartphone* terhadap motivasi belajar siswa dengan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$. Hasil pengujian t-tabel kecil dari t-hitung, yaitu $t\text{-hitung} = 3,026 \geq (t\text{-tab}) = 1,771$ dan hasil penelitian kali ini juga menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa yang ada di Kecamatan Wara Kota Palopo berada pada tingkat tinggi dengan jumlah persentase 28,9 %.

3. Penelitian yang dilakukan Suryanto (2022) berjudul “Pengaruh Intensitas Menonton Tayangan *Esport Star* Indonesia terhadap Motivasi Penonton Menjadi Atlet *Esport* (Studi Pada Komunitas *Mobile Legends* Palembang)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas menonton tayangan *esport star* Indonesia terhadap motivasi penonton menjadi atlet *esport* (studi pada komunitas *mobile legends* Palembang). Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif asosiatif. Data yang digunakan diperoleh dengan metode penyebaran kuesioner dengan teknik *simple random sampling*

dan juga menggunakan studi dokumentasi. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa $t_{hitung} (4,359) > t_{tabel} (1,994)$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,462 dan koefisien determinan sebesar 0,213. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel Intensitas Menonton terhadap variabel Motivasi menjadi Atlet *Esport* sebesar 21,3%.

4. Penelitian yang dilakukan Sudarmaji (2019) berjudul “Pengaruh Menonton Siaran Sepak bola di Televisi terhadap Motivasi Siswa Dalam Berlatih di SSO Realmadrid UNY”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari siaran sepakbola di televisi terhadap motivasi berlatih siswa kelas D dan E di Sekolah Sosial Olahraga Realmadrid UNY. Metode pengumpulan data melalui kuesioner yang disebar pada 53 siswa kelas D dan E Sekolah Sosial Olahraga Realmadrid UNY. Hasil analisis menggunakan korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,507 dan taraf signifikansi 0,000 (dengan demikian terdapat hubungan yang sedang antara variabel pengaruh menonton siaran sepak bola di televisi terhadap motivasi berlatih siswa). Hasil analisis menggunakan regresi linear sederhana didapatkan nilai hasil perhitungan *R square* (R^2) sebesar 0,257 atau 25,7% (hasil tersebut menunjukkan bahwa terpaan siaran sepak bola di televisi memberikan sumbangan sebesar 25,7% terhadap motivasi berlatih siswa). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh yang signifikan dari sebuah siaran sepak bola di televisi terhadap motivasi berlatih siswa. Pengaruh tersebut menunjukkan tingkat hubungan yang sedang yaitu sebesar 0,257 atau 25,7%.

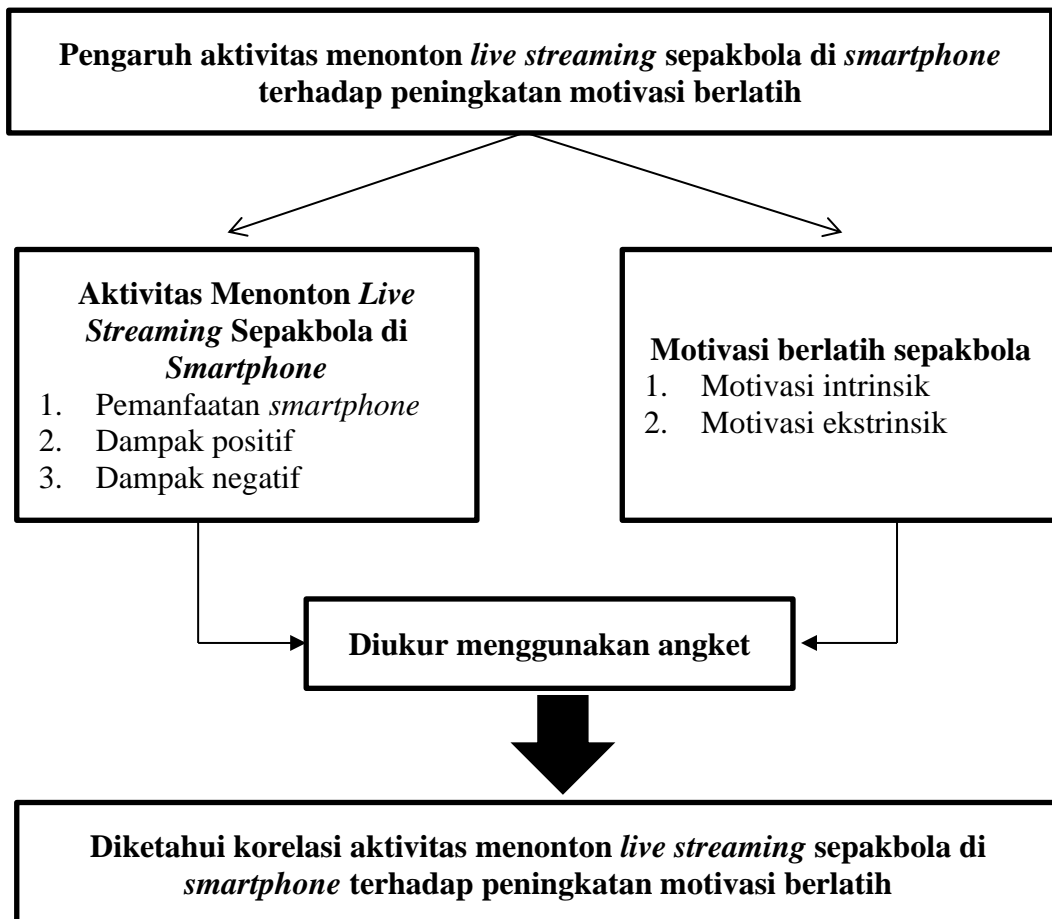
C. Kerangka Berpikir

Media massa baik cetak maupun elektronik merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dapat menciptakan berbagai efek di masyarakat. Berangkat dari kuatnya paradigma bahwa media massa mempunyai kekuatan luar biasa dalam mengubah dan membentuk perilaku khalayak, ternyata paradigma tersebut tidak mampu menjelaskan perilaku yang cenderung memilih pesan-pesan terbentuk dari media tertentu pula, ketidak mampu menjelaskan tersebut merupakan bukti kelemahan paradigma tersebut.

Sebagai media massa, *smartphone* merupakan alat telekomunikasi yang menawarkan banyak fitur aplikasi-aplikasi yang memudahkan setiap orang untuk melakukan komunikasi bisa melalui aplikasi chat, media sosial, dan media live streaming siaran sepakbola. Aplikasi yang menyediakan siaran sepakbola berbentuk suatu badan atau organisasi, sumbernya berasal dari institusional, sehingga bersifat institusional. Sebagai media masa dan sesuai dengan teori agenda setting maka *smartphone* mempunyai efek yang terdiri atas efek langsung dan efek tak langsung. Efek langsung berkaitan dengan isu apakah isu itu ada atau tidak ada dalam agenda khalyak dan mana yang dianggap paling penting menurut khalayak sedangkan efek lanjutan berupa persepsi (pengetahuan tentang peristiwa tertentu) dalam hal ini adalah siaran sepak bola ditelvisi.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen.

Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* dan motivasi berlatih sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

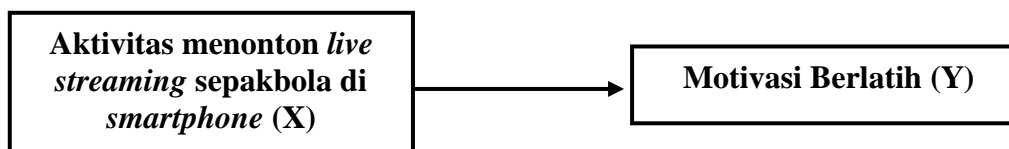
Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Arikunto (2019: 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian menempatkan aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* sebagai variabel bebas dan *peak performance* sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SSB Sawunggalih Kebumen terletak di desa Krandegan, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen. Penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Agustus 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian yaitu pemain sepakbola di SSB Sawunggalih Kebumen dengan jumlah 40 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2017: 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat senada menurut Arikunto (2019: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 140) yang dimaksud *sampling* total adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian yaitu aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* sebagai variabel bebas dan motivasi berlatih sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* adalah suatu kegiatan yang dilakukan pemain untuk menonton pertandingan sepakbola melalui *smartphone* secara *live* melalui *smartphone* yang diukur menggunakan angket.
2. Motivasi berlatih adalah hal-hal apa saja yang melatarbelakangi pemain guna meningkatkan semangat untuk melakukan kegiatan latihan. Indikator yang digunakan untuk menentukan motivasi berlatih adalah ketekunan dalam latihan, ulet dalam menghadapi kesulitan, minat dan ketajaman perhatian dalam berlatih, dan mandiri dalam latihan yang diukur menggunakan angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data pemain sepakbola di SSB Sawunggalih Kebumen. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik dengan SPSS versi 23 kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 92) “Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket

bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019: 164).

Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Pada penelitian, terdapat dua variabel yang diteliti, sehingga terdapat dua skala. Dua skala tersebut secara rinci dapat dijabarkan dalam kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut.

a. Instrumen Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone*

Dasar teori dalam pembuatan instrumen aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone*, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan di BAB II yang terdiri atas tiga aspek yaitu: pemanfaatan *smartphone*, dampak positif, dan dampak negatif. Kisi-kisi instrumen aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone*

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir	
			+	-
Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i>	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	Durasi	1, 3	2
		Frekuensi	4, 5	6
	Pemanfaatan <i>smartphone</i>	Sumber informasi	7, 8, 9	
		Media belajar	10, 11, 12	
Jumlah			12	

b. Instrumen Motivasi Berlatih

Dasar teori dalam pembuatan instrumen motivasi berlatih, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan di BAB II yang terdiri atas dua aspek yaitu: motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Kisi-kisi instrumen motivasi berlatih sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berlatih

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir	
			+	-
Motivasi Berlatih	Motivasi intrinsik	Menguasai keterampilan dalam bermain sepakbola	1, 2	
		Mendapat pengetahuan olahraga sepakbola	3,	4
		Mengembangkan sikap untuk dapat berhasil	5, 6	
		Ingin diterima oleh orang lain	8	7
		Menyenangi olahraga/pemain sepakbola	9	10
	Motivasi ekstrinsik	Pelatih	11	12
		Metode latihan	13	14
		Sarana dan prasarana	15, 16	
		Lingkungan	17, 18	
Jumlah			18	

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas.

Uji coba dilakukan pada sampel di luar populasi penelitian berjumlah 20 responden.

1. Validitas

Azwar (2019: 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Azwar (2019: 81), menyatakan gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya karena memiliki kesahihan hasil ukur. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019: 47). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2019: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$	Rendah
4	$SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2019: 43)

Keterangan:

Mi : Mean ideal
 $1/2 (STi + SRi)$

SDi (s) : Standar Deviasi Ideal
 $1/6 (ST - SR)$

STi : Skor tertinggi ideal

SRi : Skor terendah ideal

Selanjutnya Azwar (2019: 43) menjelaskan bahwa untuk menentukan kategori menggunakan *mean* aritmatik pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi
2	2,50-3,24	Tinggi
4	1,75-2,49	Rendah
5	1,00-1,74	Sangat Rendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

c. Analisis Linear Regresi Sederhana

Analisis linier sederhana didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen. (Sugiyono, 2017: 98). Adapun persamaan garis regresi sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

Y = Variabel Terikat

X = Variabel Bebas

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*

x_i = Variabel independen

y_i = Variabel dependen

n = Banyak sampel

e. Koefisien Determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018: 64).

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Instrumen dalam penelitian sudah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Drs. Herwin, M.Pd. Selanjutnya sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen dalam penelitian diujicobakan terlebih dahulu dengan sampel di luar penelitian yang berjumlah 20 orang. Tujuan dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Validitas Instrumen

Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r hitung dan r tabel dimana r tabel = 0,433. Hasil analisis validitas disajikan pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Validitas Instrumen Aktivitas Menonton *Live Streaming Sepakbola di Smartphone*

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,779	0,433	Valid
2	0,841	0,433	Valid
3	0,776	0,433	Valid
4	0,834	0,433	Valid
5	0,750	0,433	Valid
6	0,540	0,433	Valid
7	0,685	0,433	Valid
8	0,790	0,433	Valid
9	0,699	0,433	Valid
10	0,541	0,433	Valid
11	0,750	0,433	Valid
12	0,865	0,433	Valid

Tabel 7. Hasil Analisis Validitas Instrumen Motivasi Berlatih

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,768	0,433	Valid
2	0,660	0,433	Valid
3	0,564	0,433	Valid
4	0,742	0,433	Valid
5	0,810	0,433	Valid
6	0,590	0,433	Valid
7	0,722	0,433	Valid
8	0,853	0,433	Valid
9	0,719	0,433	Valid
10	0,658	0,433	Valid
11	0,810	0,433	Valid
12	0,777	0,433	Valid
13	0,658	0,433	Valid
14	0,688	0,433	Valid
15	0,870	0,433	Valid
16	0,616	0,433	Valid
17	0,132	0,433	Tidak Valid
18	0,731	0,433	Valid

Berdasarkan hasil pada Tabel 6 dan 7 di atas, menunjukkan bahwa variabel Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* semua butir valid, sedangkan variabel Motivasi Berlatih terdapat 1 butir tidak valid yaitu nomor 17. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i> (X)	0,931	Reliabel
2	Motivasi Berlatih (Y)	0,946	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 8 di atas, menunjukkan variabel Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,931 \geq 0,70$ dan variabel Motivasi Berlatih (Y) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,946 \geq 0,70$, maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* dan motivasi berlatih pemain SSB Sawunggalih Kebumen. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

a. Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X)

Deskriptif statistik data aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* pemain SSB Sawunggalih Kebumen selengkapnya pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X)

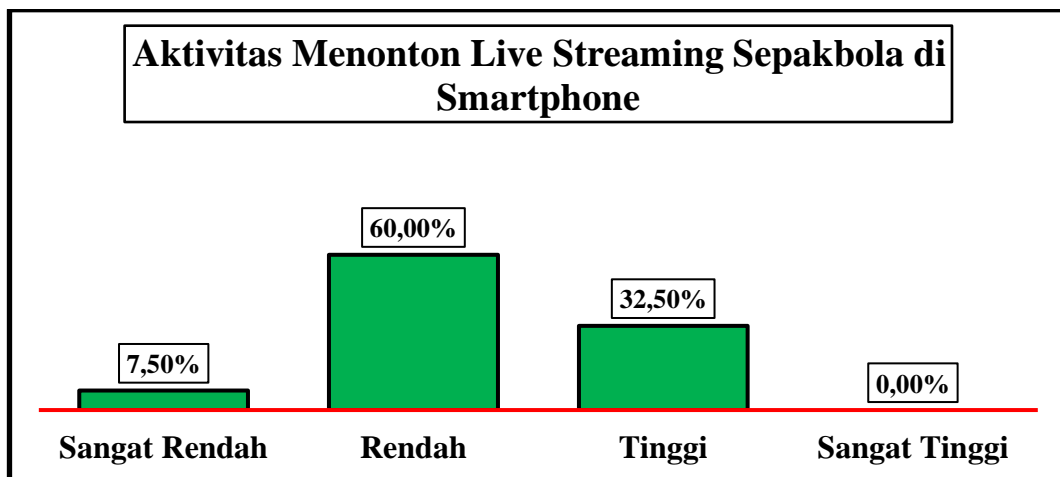
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	28,05
<i>Median</i>	28,00
<i>Mode</i>	30,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,18
<i>Minimum</i>	19,00
<i>Maximum</i>	35,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* pemain SSB Sawunggalih Kebumen disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Norma Penilaian Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$39 \leq X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$30 \leq X < 39$	Tinggi	13	32,50%
3	$21 < X \leq 30$	Rendah	24	60,00%
4	$X < 21$	Sangat Rendah	3	7,50%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 10 tersebut di atas, aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* pemain SSB Sawunggalih Kebumen dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Histogram Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X)

Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* pemain SSB Sawunggalih Kebumen berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,50% (3 atlet), “rendah” sebesar 60,00% (24 atlet), “tinggi” sebesar 32,50% (13 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

b. Motivasi Berlatih (Y)

Deskriptif statistik data motivasi berlatih pemain SSB Sawunggalih Kebumen selengkapnya pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Motivasi Berlatih (Y)

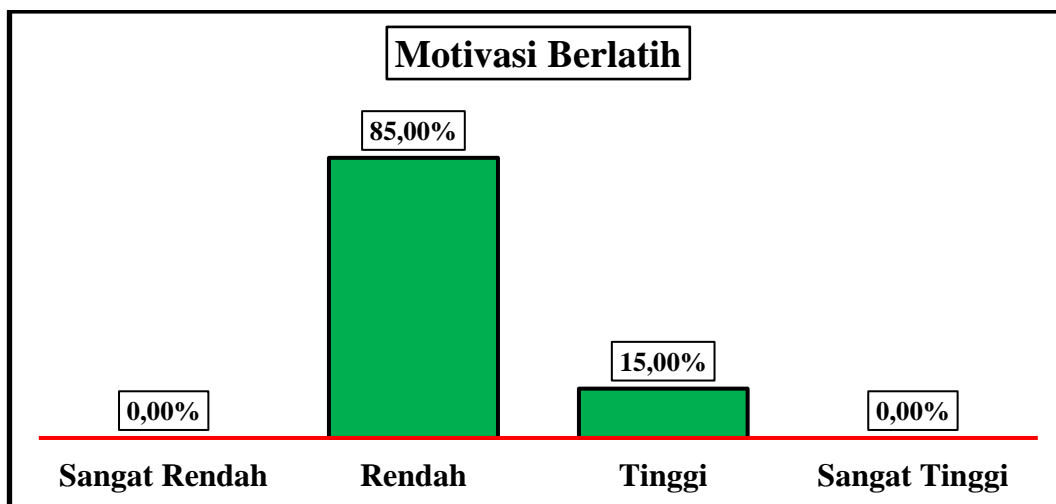
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	39,68
<i>Median</i>	39,00
<i>Mode</i>	39,00
<i>Std. Deviation</i>	2,23
<i>Minimum</i>	36,00
<i>Maximum</i>	45,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, motivasi berlatih pemain SSB Sawunggalih Kebumen disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Norma Penilaian Motivasi Berlatih (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$55 \leq X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$42 \leq X < 55$	Tinggi	6	15,00%
3	$29 < X \leq 42$	Rendah	34	85,00%
4	$X < 29$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 12 tersebut di atas, motivasi berlatih pemain SSB Sawunggalih Kebumen dapat disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Histogram Motivasi Berlatih (Y)

Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa motivasi berlatih pemain SSB Sawunggalih Kebumen berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 85,00% (34 atlet), “tinggi” sebesar 15,00% (6 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

3. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian digunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman data disajikan pada Tabel 13 berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>p</i>	Sig	Keterangan
1	Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i> (X)	0,293	0,05	Normal
2	Motivasi Berlatih (Y)	0,381	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 13, pada variabel Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X) dan Motivasi Berlatih (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 14 berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i> (X) * Motivasi Berlatih (Y)	0,636	0,05	Linier

Dari Tabel 14 di atas, terlihat bahwa hubungan Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X) dengan Motivasi Berlatih (Y) nilai signifikansi (*p*) > 0,05. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Hasil analisis linear sederhana pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	29,664	1,835		16,170	0,000
Aktivitas Menonton <i>Live Streaming</i> Sepakbola di <i>Smartphone</i>	0,357	0,065	0,667	5,516	0,000

Berdasarkan Tabel 15 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$\text{Motivasi Berlatih (Y)} = 29,664 + 0,357 \text{ Aktivitas Menonton } \textit{Live Streaming} \text{ Sepakbola di } \textit{Smartphone} \text{ (X)}$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi sederhana di atas adalah sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 29,664, yang berarti jika variabel aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* (X) sama dengan nol, maka variabel motivasi berlatih (Y) hanya sebesar 29,664.
- b. Koefisien regresi aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* (X) diperoleh nilai sebesar 0,357, dapat diartikan jika aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* (X) mengalami kenaikan, maka motivasi berlatih (Y) akan meningkat sebesar 0,357.

5. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	r hitung	r tabel (df 39)	Sig.	Keterangan
Ketangguhan Mental (X) dengan <i>Peak Performance</i> (Y)	0,667	0,308	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} 0,667 dan r_{tabel} 0,308, serta nilai signifikansi (sig) 0,000. Oleh karena nilai r_{hitung} 0,667 $>$ r_{tabel} 0,308, signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi “Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika aktivitas

menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* semakin tinggi, maka motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen juga akan semakin tinggi.

6. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien Determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada Tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std, Error of the Estimate</i>
1	0,667 ^a	0,445	0,430	1,68722

Nilai koefisien determinasi *R Square* atau aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel motivasi berlatih (Y) sebesar 0,445 atau 44,50%. Hal ini berarti pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen sebesar 44,50%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 55,50% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi motivasi berlatih seperti fisik, lingkungan, fasilitas, dukungan orang tua, dan lain-lain.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen. Pengaruh aktivitas menonton

live streaming sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen sebesar 44,50%.

Hasil penelitian tersebut diperkuat dalam penelitian Cendra (2017) dan Cendra (2016) bahwa bahwa penonton berat pertandingan sepak bola di televisi berpengaruh terhadap perilaku sosial anak dalam bermain sepakbola dengan nilai signifikansinya $0.019 < 0.05$ dan dilihat dari nilai skor rata-rata kelompok perilaku sosial anak penonton berat/sering lebih besar dari kelompok perilaku sosial anak penonton ringan/jarang dengan skor $146.52 > 135.05$.

Penelitian yang dilakukan Sudarmaji (2019) terdapat pengaruh yang signifikan dari sebuah siaran sepak bola ditelvisi terhadap motivasi berlatih siswa. Pengaruh tersebut menunjukkan tingkat hubungan yang sedang yaitu sebesar 0,257 atau 25,7%. Penelitian yang dilakukan Suryanto (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel Intensitas Menonton terhadap variabel Motivasi menjadi Atlet *Esport* sebesar 21,3%. Penelitian yang dilakukan Agustina & Priambodo (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara penggunaan gadget dengan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dari nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,036 < 0,05$. Koefisien korelasi yang didapatkan yaitu sebesar 0,261.

Dampak positif penggunaan *smartphone* menurut Syifa, dkk., (2019: 527) yaitu “*smartphone* dapat digunakan sebagai media belajar, jika siswa dengan intensitas yang tinggi dalam menggunakan *smartphone*, siswa akan sering menggunakan internet dan siswa akan mendapatkan hasil belajar yang dicapai”. Susanti & Mariyana (2022: 2) juga menyatakan dampak positif penggunaan

smartphone yaitu “Menggunakan *smartphone* dapat mengembangkan imajinasi dan melatih kecerdasan anak, melihat gambar, tulisan dan angka akan menumbuhkan daya kreatifitas, kecerdasan anak dan mengembangkan kemampuan membaca, menghitung serta rasa ingin tahu untuk menyelesaikan masalah”.

Mengenai terstimulusnya respon dari media massa. Teori stimulus-respon pada dasarnya merupakan suatu prinsip belajar yang sederhana, dimana efek merupakan reaksi terhadap stimulus tertentu. Dengan demikian seseorang dapat menjelaskan suatu kaitan erat antara pesan-pesan media dan reaksi *audience* (Siswanto & Lestari, 2019: 1). Kaitannya dengan respon tersebut bahwa efek dari pertandingan sepak bola di *smartphone* terhadap pembentukan perilaku sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap apa yang dilihat dari objek yang disukai. Pendapat Cendra (2017: 56) bahwa untuk melihat perilaku sosial seseorang itu dapat dilihat dari kecenderungan ciri-ciri respon interpersonalnya, yang terdiri dari: (1) Kecenderungan peranan (*Role Disposition*); (2) Kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial (*Sociometric Disposition*); dan (3) Kecenderungan perilaku Ekspresif (*Expressive Disposition*).

Pendapat Cendra & Gazali (2019: 13) bahwa perilaku sosial juga identik dengan reaksi seseorang terhadap orang lain. Perilaku itu ditunjukkan dengan perasaan, tindakan, sikap keyakinan, kenangan, atau rasa hormat terhadap orang lain. Perilaku sosial seseorang merupakan sifat relatif untuk menanggapi orang lain dengan cara-cara yang berbeda-beda. Terkait dengan siswa, siswa merupakan elemen yang paling mudah terpengaruh oleh *smartphone*, oleh karena itu

smartphone merupakan salah satu aspek yang bisa merubah perilaku sosial anak seperti perilaku peran, perilaku dalam hubungan sosial dan perilaku ekspresif dalam berinteraksi baik sesama teman maupun dalam perilaku melakukan aktivitas olahraga.

Terkait dengan hal tersebut bahwa kelompok anak yang menonton pertandingan sepakbola di *smartphone* secara bertahap akan mengajari cara berpikir dan melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dilihatnya, apalagi anak yang rutinitas bermain sepakbola tentu menonton pertandingan sepakbola di *smartphone* tidak hanya sebagai hiburan saja tetapi juga dijadikan sebagai pelajaran dan akan membentuk perilaku sosialnya dalam bermain sepakbola. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial dari Bandura. Menurut Bandura, belajar bukan saja dari pengalaman langsung, tetapi dari peniruan atau peneladanan (*modelling*). Orang cenderung meniru perilaku yang diamatinya, stimuli menjadi teladan untuk perilakunya (Julianto & Setyabudi, 2018: 191). Artinya, kita mampu memiliki keterampilan tertentu, bila terdapat jalinan positif antara stimuli yang kita amati dan karakteristik diri kita.

Hal ini dikuatkan oleh teori *Stimulus Organisme Respon* dari Skinner seorang ahli psikologi yaitu merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon (Andriyani & Ardina, 2021: 143). Jadi secara perlahan-lahan stimulus yang dilihat atau ditonton anak berupa pertandingan sepak bola di *smartphone* seperti sifat pemberani, sifat berkuasa,

sifat inisiatif secara sosial, suka bergaul, sifat ramah, simpati, suka bersaing, sifat agresif, sifat kalem, dan suka pamer, kerjasama dalam tim, ketenangan dalam bermain, dan sportifitas akan diresponnya, sehingga akan membentuk perilaku sosialnya dalam bermain sepak bola.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kerendahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen. Pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen sebesar 44,50%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen, akan berimplikasi yaitu:

1. Hendaknya memperhatikan kemauan dan kemampuan anaknya, sehingga lebih termotivasi dalam berlatih.
2. Dukungan yang diterima atlet akan membuat para atlet merasa diterima dalam kelompok dan merasa dipedulikan oleh orang di sekitarnya, sehingga atlet tersebut dapat merasa nyaman dengan lingkungannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet
 - a. Disarankan atlet dapat meningkatkan motivasi berlatih agar prestasi dalam sepakbola semakin meningkat.
 - b. Atlet lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, terutama untuk mengakses hal-hal yang lebih positif.
2. Saran kepada Pelatih
 - a. Seorang pelatih dalam bidang sepakbola diharapkan dapat memberikan metode belajar sepakbola untuk anak didiknya, salah satunya yaitu dengan menonton pertandingan sepakbola di *smartphone* dan mengamati perilaku pemainnya baik itu kerjasama dalam timnya, sportifitas, teknik bermain, dan sifat agresivitas para pemainnya untuk dijadikan sebagai wawasan dalam bermain sepakbola
 - b. Pada penelitian ditemukan bahwa terdapat pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih. Diharapkan pada para pengurus dan pelatih agar lebih memfokuskan lagi terhadap motivasi berlatih kepada atlet.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih, maka penelitian dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian masih hanya sebatas mengenai pengaruh aktivitas menonton *live streaming* sepakbola di *smartphone* terhadap peningkatan motivasi berlatih. Oleh

karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.

- b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Abnisa, A. P. (2020). Konsep motivasi pembelajaran. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21(02), 124-142.
- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran PJOK selama covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 365-371.
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepak bola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei minat dan motivasi wanita memilih olahraga sepak bola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 113-122.
- Alfah, S., & Abdullah, N. (2022). Gambaran pengetahuan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut anak kelas IV di SDN 17 Tabo-Tabo Kec. Bungoro Kab. Pangkep: Sitti Alfah, Sangkala, Pariati. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika*, 5(1), 27-31.
- Alfredo, J., Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). Motivasi berprestasi peserta ekstrakurikuler futsal di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Andriyani, M., & Ardina, M. (2021). Pengaruh paparan tayangan pornografi melalui media sosial terhadap perilaku mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Audiens*, 2(1), 143-153.
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan model latihan zig-zag run terhadap kelincahan atlet sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.

- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buckley, P., & Doyle, E. (2016). Gamification and student motivation. *Interactive learning environments*, 24(6), 1162-1175.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Cendra, R. (2016). Pengaruh menonton pertandingan sepakbola di televisi terhadap perilaku sosial anak dalam bermain sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 71-78.
- Cendra, R. (2017). Pengaruh menonton pertandingan sepakbola di televisi terhadap perilaku sosial anak dalam bermain sepakbola. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 56-62.
- Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intensitas olahraga terhadap perilaku sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 13-17.
- Dauyah, E., & Yulinar, Y. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar bahasa inggris mahasiswa non-pendidikan bahasa inggris. *Jurnal Serambi Ilmu*, 19(2), 196-2009.
- David, E. R., Sondakh, M., & Harilama, S. (2017). Pengaruh konten vlog dalam youtube terhadap pembentukan sikap mahasiswa ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Sam Ratulangi. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepak bola pada pemain tim Persiwu FC Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159-166.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43-54.

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gustilawati, B., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). Tingkat kecanduan smartphone dan self efficacy dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 109-115.
- Handaka, R. D., Ginanjar, A., & Utami, N. S. (2020). Fenomena siswa pasif kelas X dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Majenang Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 191-203.
- Handika, I. D. S., & Sulistiawati, A. (2021). Penggunaan dan pemanfaatan internet untuk pertanian dan peranannya terhadap tingkat pendapatan petani. *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 5(2), 233-255.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hidayati, R. (2020). Peran orang tua: komunikasi tatap muka dalam mengawal dampak gadget pada masa golden age. *Source: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2).
- Irawan, Y. F., Setiaji, I., & Azman, W. K. (2022). Tingkat keterampilan teknik dasar pada ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ma'arif Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15694-15700.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Julianto, A., & Setyabudi, D. (2018). Hubungan intensitas bermain game stardew valley dan terpaan kelompok referensi dengan kecenderungan berperilaku prososial. *Interaksi Online*, 6(2), 181-192.
- Kamarudin, K., Irwan, I., & Daud, F. (2021). Penerapan model pembelajaran talking stick untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada pelajaran Pkn. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1847-1854.

- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21-30.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Lase, S. (2018). Hubungan antara motivasi dan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa smp. *Jurnal Warta Edisi*, 56, 1-829.
- Lubis, N. (2021). Peran teori Hirarki kebutuhan Abraham Maslow dalam pembelajaran IPA kelas IV. *Journal Of Islamic Primary Education*, 1(1), 21-32.
- Lufthansa, L., Saputro, Y. D., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan buku ajar psikologi olahraga berbasis android untuk meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 214-223.
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Maisari, A., Fahreza, F., & Kristanti, D. (2019). Analisis penggunaan smartphone pada guru dalam proses kegiatan belajar mengajar di SD NEGERI Gunung Keling. *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(1).
- Maslow, K. A. (2020). Psikologi sastra Abraham Maslow. *Pemahaman Perkembangan Teori Sastra*, 113.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Mubarok, R. R. S., Nurlan, 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.
- Muhibbin, M. (2020). Urgensi teori hierarki kebutuhan Maslow dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2).

- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372-384.
- Pasulu, M., Hasby, M., & Yanti, R. (2021). Pengaruh penggunaan smarthphone terhadap motivasi belajar siswa Sekolah Dasar di masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Wara Kota Palopo. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 1(2), 175-182.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi olahraga pengembangan diri dan prestasi*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Rocchi, M., & Pelletier, L. G. (2017). The antecedents of coaches' interpersonal behaviors: The role of the coaching context, coaches' psychological needs, and coaches' motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(5), 366-378.
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12-22.
- Sardiman, A. M. (2015). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sari, V. N., SE, M., & Anggraini, S. S. (2020). *Sumber daya manusia di era tourism 4.0*. Insan Cendekia Mandiri.
- Siswanti, E., & Lestari, S. P. (2019). Hubungan frekuensi menonton tayangan budaya korea (k-pop) dan pengimitasian sikap pada pelajar di SMP Eka Sakti Banyumanik Semarang Tahun 2019. *Jurnal Egaliter*, 3(4).
- Sobon, K., Mangundap, J. M., & Walewangko, S. (2019). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar di Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar*, 3(2), 97-106.
- Sobry, M. G. (2017). Peran smartphone terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 24-29.
- Sudarmaji, S. (2019). *Pengaruh menonton siaran sepak bola di televisi terhadap motivasi siswa dalam berlatih di SSO Realmadrid UNY*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta.

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). *Pembinaan prestasi olahraga*. Jambi: UNJ.
- Surentu, Y. Z., Warouw, D. M., & Rembang, M. (2020). Pentingnya website sebagai media informasi destinasi wisata di Dinas Kebudayaan Dan Pariwisata Kabupaten Minahasa. *Acta Diurna Komunikasi*, 2(4).
- Suryanto, A. (2022). *Pengaruh intensitas menonton tayangan esport star Indonesia Terhadap motivasi penonton menjadi atlet esport (studi pada komunitas mobile legends Palembang)*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Palembang, Universitas Sriwijaya.
- Susanti, R., & Mariyana, M. (2022). Dampak penggunaan gadget pada perilaku anak. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(3).
- Susanto, N. H., & Lestari, C. (2018). Problematika pendidikan Islam di Indonesia: eksplorasi teori motivasi Abraham Maslow dan David McClelland. *Edukasia Islamika*, 184-202.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh latihan interval lari 30 meter terhadap kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527-533.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tas'au, M., Yudiernawati, A., & Maemunah, N. (2017). Hubungan frekuensi bermain game online dengan perilaku sosial anak usia sekolah (10-12 tahun) di Sd Bandulan 4 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Winarno, W. W. (2021). *Sistem informasi dan teknologi informasi: Sebuah Pengantar*. Wingit Press

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.
NIP : 12009920225742

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian untuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengaruh Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepak bola di *Smartphone* terhadap Peningkatan Motivasi Berlatih pada Pemain SSB Sawunggalih Kebumen" yang dibuat oleh :

Nama : Muhammad 'Ainun Najib
NIM : 15602241059
Prodi : S1-PKO
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

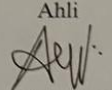
Dengan ini saya menyatakan instrumen penilaian untuk kerja tersebut (√)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.
 Tidak layak.

Catatan bila perlu :
usia siswa sss sebetulnya bisa dicantumkan.


Demikian keterangan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Juli 2022

Ahli

Adib Febrianta, M.Pd.
NIP. 12009920225742

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 760/UN34.16/PT.01.04/2022 5 Agustus 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**



**Yth . SSB Sawunggalih Kebumen
Desa Krandegan Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Muhammad `Ainun Najib
NIM	: 15602241059
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh aktivitas menonton live streaming sepak bola di smartphone terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen
Waktu Penelitian	: 6 - 10 Agustus 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1 05/08/2022 13:32

Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian

	SSB SAWUNGGALIH Jl. Petanahan – Puring Desa Krandegan Kecamatan Puring Kode Pos 54383
<hr/>	
Nomor : 24/SSB.VIII/2022	
Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian	
Kepada Yth : Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Negeri Yogyakarta Di tempat	
Dengan hormat, Menanggapi surat saudara Nomor 760/UN 34.16/PT.01.04/2022 tanggal 5 Agustus 2022 perihal permohonan izin penelitian pada mahasiswa :	
Nama	: Muhammad 'Ainun Najib
NIM	: 15602241059
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh aktivitas menonton live streaming sepak bola di smartphone terhadap peningkatan motivasi berlatih pada pemain SSB Sawunggalih Kebumen.
Waktu Penelitian	: 6 – 10 Agustus 2022
Dengan ini diberitahukan pada penelitiannya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud. Dengan surat balasan dari kami, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Kebumen, 10 Agustus 2022 Ketua SSB Sawunggalih	
 Syamsul Mungin	

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

ANGKET PENELITIAN PENGARUH AKTIVITAS MENONTON *LIVE STREAMING* SEPAK BOLA DI *SMARTPHONE* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERLATIH PADA PEMAIN SSB SAWUNGGALIH KEBUMEN

NAMA :

USIA :

Petunjuk Pengisian Angket :

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda silang (√) pada tabel jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, **Sangat Tidak Setuju (STS)**.

Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone*

No.	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
Durasi					
1	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk menonton <i>live streaming</i> sepakbola dalam sehari lebih dari 2 jam				
2	Saya tidak pernah menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i> karena data internet mahal				
3	Menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i> menjadi lebih praktis				
Frekuensi					
4	Saya menghabiskan waktu luang untuk menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i>				
5	Saya menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i> minimal 3 kali dalam seminggu				
6	Saya lebih menyukai bermain game daripada menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i>				
Sumber informasi					

7	Saya lebih semangat bermain sepakbola setelah menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i>				
8	Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengetahui jadwal <i>live streaming</i> sepakbola				
9	Saya menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i> karena informasi yang diberikan lebih jelas				
Media belajar					
10	Dengan menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i> saya menjadi lebih mudah mempelajari teknik sepakbola				
11	Dengan menonton <i>live streaming</i> sepakbola melalui <i>smartphone</i> saya menjadi lebih mudah mempelajari taktik permainan sepakbola				
12	Saya menambah pengetahuan seputar sepak bola dengan menggunakan <i>smartphone</i>				

Motivasi Berlatih

No.	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
Motivasi intrinsik					
1	Saya mengikuti latihan karena ingin menguasai teknik dalam bermain sepak bola.				
2	Saya selalu mengulang gerakan teknik dasar sepak bola yang telah saya kuasai.				
3	Saya mengikuti latihan sepak bola karena ingin mengetahui peraturan permainan sepak bola.				
4	Saya jarang memperhatikan instruksi yang diberikan oleh pelatih.				
5	Saya mengikuti latihan sepak bola karena ingin mengembangkan sikap pantang menyerah.				
6	Saya mengikuti latihan sepak bola karena ingin menunjukkan kemampuan.				
7	Saya malas mengikuti latihan sepak bola karena kurang percaya diri apabila bertanding dengan lawan yang lebih tangguh.				
8	Saya mengikuti latihan sepak bola karena ingin menumbuhkan kerjasama dengan tim.				
9	Saya mengikuti latihan sepak bola karena ingin mendapat kegembiraan.				
10	Saya kurang tertarik mengikuti latihan sepak bola karena takut mendapat cedera parah.				

Motivasi ekstrinsik					
11	Saya tertarik dengan metode melatih sepak bola dari pelatih.				
12	Saya kurang tertarik mengikuti latihan karena pelatihnya kurang bisa bermain sepak bola.				
13	Saya mengikuti latihan sepak bola karena metode latihan yang digunakan menarik				
14	Metode latihan yang diberikan pelatih tidak bervariasi				
15	Saya mengikuti latihan sepak bola karena lapangan yang digunakan cukup baik.				
16	Saya mengikuti latihan sepak bola karena bola yang digunakan cukup baik.				
17	Saya mengikuti latihan sepak bola karena di lingkungan tempat tinggal banyak yang senang bermain sepak bola.				
18	Saya mengikuti latihan sepak bola karena mendapat dorongan dari lingkungan sekitar.				

Lampiran 5. Data Uji Coba

AKTIVITAS MENONTON *LIVE STREAMING* SEPAKBOLA DI *SMARTPHONE*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	30
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	26
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	29
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	26
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
12	2	1	1	1	3	2	1	3	2	3	3	1	23
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
14	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	34
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
17	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	35
18	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	32
19	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	38
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35

MOTIVASI BERLATIH

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	41
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	55
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	37
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	55
5	2	1	1	1	3	2	1	3	2	3	3	1	3	3	1	3	4	3	40
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	56
7	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	54
8	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	38
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	41
10	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	55
11	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	54
12	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	57
13	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	52
14	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	43
15	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	38
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	35
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	37
19	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	46
20	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	51

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	56.9500	113.418	.779	.757
VAR00002	57.1500	110.450	.841	.749
VAR00003	57.0500	112.155	.776	.754
VAR00004	57.0000	111.263	.834	.751
VAR00005	56.7500	109.882	.750	.749
VAR00006	57.1500	116.766	.540	.766
VAR00007	56.9500	111.734	.685	.754
VAR00008	56.8000	113.432	.790	.757
VAR00009	56.9500	114.261	.699	.759
VAR00010	56.7000	114.116	.541	.760
VAR00011	56.7500	109.882	.750	.749
VAR00012	56.9000	110.726	.865	.750
Total	29.7000	30.537	1.000	.931

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	12

Motivasi Berlatih

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	91.5000	241.421	.768	.750
VAR00002	91.5000	239.316	.660	.748
VAR00003	91.5500	242.997	.564	.752
VAR00004	91.4500	239.418	.742	.748
VAR00005	91.1000	235.884	.810	.744
VAR00006	91.6000	244.779	.590	.754
VAR00007	91.5000	238.053	.722	.746
VAR00008	91.3500	239.924	.853	.748
VAR00009	91.5500	242.471	.719	.751
VAR00010	91.2000	239.853	.658	.749
VAR00011	91.1000	235.884	.810	.744
VAR00012	91.4500	236.787	.777	.745
VAR00013	91.2000	239.853	.658	.749
VAR00014	91.0500	240.787	.688	.749
VAR00015	91.4500	237.103	.870	.745
VAR00016	90.9500	237.313	.616	.746
VAR00017	90.8000	250.168	.132	.762
VAR00018	90.9500	237.734	.731	.746
Total	46.9500	63.418	1.000	.937

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	17

AKTIVITAS MENONTON *LIVE STREAMING* SEPAKBOLA DI *SMARTPHONE*

No	Durasi			Frekuensi			Sumber informasi			Media belajar			Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	1	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	2	24
2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	2	24
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
5	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2	25
6	3	1	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	19
7	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	21
8	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	27
9	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	32
10	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	1	1	22
11	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	1	3	25
12	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
13	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	28
14	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	30
15	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	21
16	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	32
17	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	33
18	2	4	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	33
19	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	30
20	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	1	3	28
21	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	3	3	22
22	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	24
23	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	27

24	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	30
25	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	31
26	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	30
27	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	30
28	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	32
29	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	32
30	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	32
31	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
32	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	27
33	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	30
34	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	31
35	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
36	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	24
37	3	2	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	26
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
39	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	1	3	26
40	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	27

MOTIVASI BERLATIH

No	Motivasi intrinsik										Motivasi ekstrinsik							Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	37
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	38
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	39
4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	38
5	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	39
6	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	36
7	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	37
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	37
9	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	42
10	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	37
11	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	39
12	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	41
13	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	39
14	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	40
15	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	37
16	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	41
17	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	39
18	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	40
19	4	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	37
20	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	38
21	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	40
22	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	39
23	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	43
24	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	41
25	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	45
26	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	43

27	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	39
28	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	43
29	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	41
30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	43
31	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	40
32	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	39
33	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	40
34	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	40
35	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	40
36	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	38
37	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	37
38	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	45
39	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	39
40	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	41

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

		Aktivitas Menonton Live Streaming Sepakbola di Smartphone	Motivasi Berlatih
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		28,05	39,68
Median		28,00	39,00
Mode		30,00 ^a	39,00
Std. Deviation		4,18	2,23
Minimum		19,00	36,00
Maximum		35,00	45,00
Sum		1122,00	1587,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Aktivitas Menonton Live Streaming Sepakbola di Smartphone

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	19	1	2,5	2,5	2,5	
	21	2	5,0	5,0	7,5	
	22	2	5,0	5,0	12,5	
	24	4	10,0	10,0	22,5	
	25	3	7,5	7,5	30,0	
	26	3	7,5	7,5	37,5	
	27	4	10,0	10,0	47,5	
	28	2	5,0	5,0	52,5	
	30	6	15,0	15,0	67,5	
	31	2	5,0	5,0	72,5	
	32	6	15,0	15,0	87,5	
	33	2	5,0	5,0	92,5	
	34	1	2,5	2,5	95,0	
	35	2	5,0	5,0	100,0	
	Total		40	100,0	100,0	

Motivasi Berlatih

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 36	1	2,5	2,5	2,5
37	7	17,5	17,5	20,0
38	4	10,0	10,0	30,0
39	9	22,5	22,5	52,5
40	7	17,5	17,5	70,0
41	5	12,5	12,5	82,5
42	1	2,5	2,5	85,0
43	4	10,0	10,0	95,0
45	2	5,0	5,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Lampiran 9. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktivitas Menonton Live Streaming Sepakbola di Smartphone	Motivasi Berlatih
N		40	40
Normal Parameters ^a	Mean	28.0500	39.6750
	Std. Deviation	4.17532	2.23478
Most Extreme Differences	Absolute	.155	.144
	Positive	.074	.144
	Negative	-.155	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		.979	.909
Asymp. Sig. (2-tailed)		.293	.381
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 10. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi Berlatih *	Between	(Combined)	116.108	13	8.931	2.952	.009
Aktivitas Menonton	Groups	Linearity	86.600	1	86.600	28.622	.000
Live Streaming		Deviation from					
Sepakbola di		Linearity	29.509	12	2.459	.813	.636
Smartphone							
	Within Groups		78.667	26	3.026		
	Total		194.775	39			

Lampiran 11. Uji Hipotesis

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Aktivitas Menonton Live Streaming Sepakbola di Smartphone ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Motivasi Berlatih

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.667 ^a	.445	.430	1.68722

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Menonton Live Streaming Sepakbola di Smartphone

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	86.600	1	86.600	30.421	.000 ^a
	Residual	108.175	38	2.847		
	Total	194.775	39			

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Menonton Live Streaming Sepakbola di Smartphone

b. Dependent Variable: Motivasi Berlatih

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.664	1.835		16.170	.000
	Aktivitas Menonton Live Streaming Sepakbola di Smartphone	.357	.065	.667	5.516	.000

a. Dependent Variable: Motivasi Berlatih

Lampiran 12. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$	Rendah
4	$SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan:

Mi : Mean ideal
 $1/2 (STi + SRi)$
 SDi (s) : Standar Devisiasi Ideal
 $1/6 (ST - SR)$
 STi :Skor tertinggi ideal
 SRi :Skor terendah ideal

Aktivitas Menonton *Live Streaming* Sepakbola di *Smartphone* (X)

STi : $12 \times 4 = 48$
 SRi : $12 \times 1 = 12$
 Mi : Mean ideal
 $1/2 (48 + 12) = 30$
 SDi (s) : Standar Devisiasi Ideal
 $1/6 (48 - 12) = 6$

Sangat Tinggi = $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq STi$
 $= 30 + 1,5 \cdot 6 \leq X \leq 48$
 $= 30 + 9 \leq X \leq 48$
 $= 39 \leq X \leq 48$
 Tinggi = $Mi \leq X < Mi + 1,5 SDi$
 $= 30 \leq X < 39$
 Rendah = $Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$
 $= 30 - 9 < X \leq 30$
 $= 21 < X \leq 30$
 Sangat Rendah = $SRi < X \leq Mi - 1,5 SDi$
 $= 12 \leq X < 21$

Motivasi Berlatih (Y)

$$ST_i : 17 \times 4 = 68$$

$$SR_i : 17 \times 1 = 17$$

$$M_i : \text{Mean ideal}$$

$$\frac{1}{2} (68 + 17) = 42,5$$

$$SD_i (s) : \text{Standar Deviasiasi Ideal}$$

$$\frac{1}{6} (68 - 17) = 8,5$$

$$\text{Sangat Tinggi} = M_i + 1,5 SD_i \leq X \leq ST_i$$

$$= 42,5 + 1,5 \cdot 8,5 \leq X \leq 68$$

$$= 42,5 + 12,75 \leq X \leq 68$$

$$= 55 \leq X \leq 68$$

$$\text{Tinggi} = M_i \leq X < M_i + 1,5 SD_i$$

$$= 42 \leq X < 55$$

$$\text{Rendah} = M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i$$

$$= 42,5 - 12,75 < X \leq 42,5$$

$$= 29 < X \leq 42$$

$$\text{Sangat Rendah} = SR_i < X \leq M_i - 1,5 SD_i$$

$$= 17 \leq X < 29$$

Lampiran 13. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

