

**PENGARUH METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE  
LATIHAN EKSPLORASI DISERTAI MOTIVASI TERHADAP  
KEMAMPUAN SMASH ATLET JUNIOR SEPAK TAKRAW  
KABUPATEN SIJUNJUNG**

**TESIS**



Oleh:

**PUTRIA HIRWANA  
NIM. 2021 / 21199048**

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

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA (S-2)  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## **ABSTRACT**

Putria Hirwana, (2023). The Effect of Command Training Method, Exploration Training Method and Motivation on the Smash Ability of Junior Athletes of Sepak Takraw in Sijunjung Regency. Thesis: Department of Sports Education, Faculty of Sports Science State University of Padang.

The problem in this study is the low ability of smash performed by the junior athletes of Sepak Takraw in Sijunjung Regency. This study aims to determine the effect of Command Training Method, Exploration Training Method and Motivation on the Smash Ability Results of the Junior Athletes of Sepak Takraw in Sijunjung District.

This research was conducted using a 2 x 2 factorial design. Training method and motivation were the factor variables, while the smash ability was the dependent variable. The sample in this study were the Junior Athletes of Sepak Takraw in Sijunjung Regency, totaling 24 people with male and female genders. The sampling method used in this research is total sampling technique. The data of the smash ability of the samples were collected by using a smash test, namely by smashing 20 times at a predetermined target. The obtained physical fitness data were then analyzed by using two way ANOVA 2 x 2 inferential statistics (two way ANOVA).

Based on the results of data analysis and interpretation of the results of the study, it shows that: (1) there is a difference in the smash ability performed by the samples treated by using the command training method which is higher than the samples treated by using exploratory training method, (2) there is a difference in the smash ability performed by the samples with high motivation and low motivation, (3) there is an interaction effect between the training method and motivation on the smash ability, (4) there is a difference in the smash ability of the samples with high motivation, which is higher in the command training method than the exploratory training method, (5) there is a difference in the smash ability of the samples with low motivation, treated by using the command training method and the exploratory training method.

**Keywords: Command Training Method, Exploration Training Method  
Motivation, Smash Ability.**

## ABSTRAK

Putria Hirwana, (2023). Pengaruh Metode Latihan Komando, Metode Latihan Eksplorasi dan Motivasi Terhadap Hasil Kemampuan *Smash* Atlet Junior Sepak Takraw Kabupaten Sijunjung. Tesis: Depertamen S2 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *smash* sepak takraw atelt junior. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Komando, Metode Latihan Eksplorasi dan Motivasi Terhadap Hasil Kemampuan *Smash* Atlet Junior Sepak Takraw Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan ulang faktorial 2 x 2. Metode latihan sebagai variabel bebas dan motivasi adalah sebagai variabel moderator, sedangkan kemampuan *smash* variabel terikat. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Junior Sepak Takraw Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 24 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Sample jenuh*. Pengumpulan data kemampuan *smash* dilakukan dengan tes kemampuan *smash* yaitu dengan melakukan *smash* sebanyak 20 kali ketarget yang sudah ditentukan. Data peningkatan *smash* yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan statistik inferensial ANOVA 2 x 2 dua jalur (*two way ANOVA* ).

Berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat peningkatan kemampuan *smash* sepak takraw pada metode latihan komando lebih tinggi dari pada metode latihan eksplorasi, (2) terdapat peningkatan kemampuan *smash* sepak takraw pada motivasi latihan tinggi memiliki perbedaan dengan motivasi latihan rendah, (3) terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi terhadap kemampuan *smash* sepak takraw, (4) terdapat perbedaan kemampuan *smash* sepak takraw atlet yang memiliki motivasi tinggi, lebih tinggi pada metode latihan komando dari pada metode latihan eksplorasi, (5) terdapat perbedaan kemampuan *smash* sepak takraw atlet yang memiliki motivasi rendah, memiliki perbedaan dengan metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi.

**Kata Kunci: Metode Latihan Komando, Eksplorasi, Motivasi, Kemampuan *Smash***

**PERSETUJUAN AKHIR TESIS**

---

Mahasiswa : Putria Hirwana

NIM : 21199048

Nama

TandaTangan

Tanggal

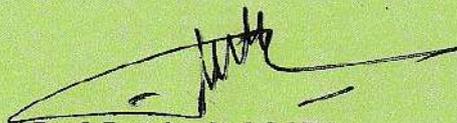
Prof. Dr. Alnedral, M. Pd  
NIP. 196004301986021001  
(Pembimbing)



13 Februari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator,



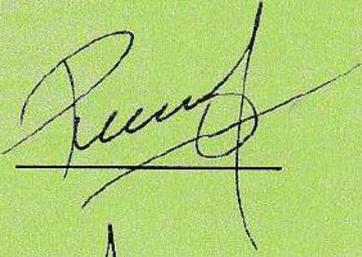
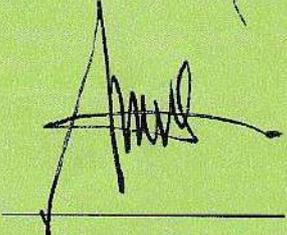
Prof. Dr. Alnedral, M. Pd  
NIP. 196004301986021001



Dr. Damrah, M. Pd  
NIP. 196106071988031001

**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS ILMU KEOLAHRAGAAN S2**

---

No	Nama	TandaTangan
1.	<u>Prof. Dr. Alnedral, M. Pd</u> (Ketua Promotor/Penguji)	
2.	<u>Dr. Padli, S.Si., M. Pd</u> (Pembahas/Penguji)	
3.	<u>Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M. Pd</u> (Pembahas/Penguji)	

**Mahasiswa:**

Mahasiswa : **Putria Hirwana**

NIM : **21199048**

Tanggal Ujian : **13 Februari 2023**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Komando dan Metode latihan Ekplorasi disertai Motivasi Terhadap Kemampuan smash Atlet Junior Sepak Takraw Sijunjung”** adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkannya pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2023

Saya yang menyatakan



**Purria Hirwana**  
**NIM. 21199048**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat teriring salam tak lupa kita curahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Tesis ini mengambil judul “Pengaruh Metode Latihan Komando dan Metode Latihan Eksplorasi Disertai Motivasi Terhadap Kemampuan *smash* Atlet Junior Sepak Takraw Sijunjung”.

Peneliti menyadari tanpa adanya bantuan baik moril dan materi dari berbagai pihak maka penelitian tesis ini tidak akan terwujud, karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Pembimbing telah bersedia memberikan bimbingan, masukan, saran saran dan koreksi serta ketelitian dan kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa penyelesaian tesis ini tak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak, yakni:

1. Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph.D, yang telah memberikan saya kesempatan untuk membuat karya tulis ilmiah ini dengan sebagaimana mestinya.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi *suport* kepada kami semua dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S 2 Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Anton Komaini, S. Si., M. Pd dan Dr. Padli, S.Si, M.Pd selaku penguji I dan II yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini tepat waktunya.
5. Prof. Dr. Agustina, M.Pd dan Dr. Arsil, M.Pd dan Drs. Ali Umar M. Pd sebagai pembahas dan validator yang telah menyediakan waktu untuk mengevaluasi instrumen motivasi ini. Memberikan saran-saran yang konstruktif dan semangat demi kesempurnaantesis in.
6. Ketua PSTI Kabupaten Sijunjung Bapak Sofiyan Hendri, S. Pd.i yang telah

memberikan ijin untuk penelitian ini.

7. Drs. Syafnel, M.M, selaku Pelatih Kepala Pengkab Psti Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin dan membantu penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Sijunjung.
8. Dra. Harnetti, M.Si selaku Kepala Sekolah Ditempat saya mengabdi SMA N 2 Sijunjung, yang telah mensupport penulis melalui kisah inspiratif beliau saat menyelesaikan program Magister di Universitas andalas Padang.
9. Reno Oktora Vernando teman hidup penulis yang merupakan hadiah terbesar yang diberikan allah, yang selalu setia mendengarkan semua cerita yang terjadi setiap hari, Sabar, dan menenangkan. Ayah yang luar biasa bagi anak-anak dan sangat mencintai kami dengan caranya.
10. Papa, Mama Tercinta Drs. Ahmattullah dan .Dra Sismayetty (almarhumah) yang selalu menjadi motivator dan panutan dalam mengabdianya di dunia pendidikan.
11. Tsaqif Adli Vernando, Vero Adli Vernando dan Sauqi Adli vernando, yang selalu menjadi obat letih, Uqi yang selalu bilang “semangat mama” dikala penulis bercerita betapa letihnya bolak balik urusan kuliah ke Padang. Dan abang Yo yang selalu video Call selama perjalanan, setiap mama pulang malam. Terima kasih ya... Sayang.
12. Rossy atusima dan Meutia Eka Putri yang selalu ada disaat penulis membutuhkan bantuan dan pastinya mereka adalah adek yang selalu bisa diandalkan.
13. Uni Ira Irhamna dan Heryandora, terimakasih sudah menjadi muara yang menenangkan.
14. Teman-teman seperjuangan kelas kerjasama UNP 2021, Baik yang di Bengkulu maupun di Sejunjung. Terimakasih atas suport dan motivasinya selama ini.
15. Seluruh keluarga dan kolega serta semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian tesis ini.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah swt. dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin Ya Robbal Alamiin.

Padang, 6 Februari 2023

Putria Hirwana

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERTETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
G. Definisi Operasional.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Teoritik.....	11
1. Hakikat Latihan .....	11
2. Prinsip Latihan .....	12
3. Metode Latihan .....	14
4. Hakikat Motivasi .....	27
5. Hakikat Sepak Takraw .....	30
B. Penelitian Yang Relevan.....	43
C. Kerangka Konseptual.....	45
D. Hipotesis Penelitian .....	49

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	50
B. Populasi dan Sampel.....	51
C. Perlakuan Penelitian.....	52
D. Instrumen Penelitian .....	53
E. Teknik Pengumpulan data.....	57
F. Teknik Analisis Data.....	59
G. Jadwal Penelitian .....	60

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	84
C. Pengujian Hipotesis.....	86
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	92
E. Keterbatasan Penelitian.....	99

### **BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	101
B. Implikasi.....	101
C. Saran.....	103

### **DAFTAR PUSTAKA .....**

**104**

### **LAMPIRAN.....**

**108**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual.....	48
Tabel 3.1. Rancangan Penelitian factorial <i>By Level 2 x 2</i> .....	50
Tabel 3.2 Penglompokan Sampel Eksperimen.....	52
Tabel 3.3. Norma Penilaian Tes Servis dan <i>smash</i> 20 kali Pengulangan .....	54
Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen.....	56
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode latihan komando Secara Keseluruhan (A <sub>1</sub> ).....	62
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode latihan komando Secara Keseluruhan (A <sub>1</sub> ).....	63
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode latihan eksplorasi Secara Keseluruhan (A <sub>2</sub> ).....	64
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode Latihan Eksplorasi Secara Keseluruhan (A <sub>2</sub> )...	66
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Tinggi Secara Keseluruhan (A <sub>1</sub> ) .....	67
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Tinggi Secara Keseluruhan (A <sub>1</sub> ) .....	68
Tabel4.7 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Rendah Secara Keseluruhan (B <sub>2</sub> ).....	70
Tabel4.8 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Rendah.....	71
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode Latihan Komando yang Memiliki Motivasi Tinggi (A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> ) .....	72
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Kelompok Metode Latihan Komando pada Motivasi Tinggi (A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> ) .....	74
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>smash</i> Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode Latihan Eksplorasi yang Memiliki Motivasi Tinggi (A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> ) .....	75

Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kemampuan Smash Atlet Kelompok Metode Latihan Eksplorasi pada Motivasi Tinggi (A2B1) .....	76
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Kemampuan smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode Latihan Komando yang Memiliki Motivasi Rendah (A1B2).....	78
Tabel 4.14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Smash Atlet Kelompok Metode Latihan Komando pada Motivasi Rendah (A1B2).....	79
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Kemampuan smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode Latihan Eksplorasi yang Memiliki Motivasi rendah (A2B2).....	81
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan eksplorasi pada Motivasi Rendah (A2B2).....	82
Tabel 4.17 Descriptive Statistics Dependent Variable: Peningkatan kemampuan smash.....	83
Tabel 4.18 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	85
Tabel 4.19 Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian .....	86
Tabel 4.20 Rangkuman Hasil Perhitungan ANOVA 2 x 2 (Tests of Between-Subjects Effects).....	87
Tabel 4.21. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA .....	88
Tabel 4.22 Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA .....	88
Tabel 4.23 Hasil Uji Lanjut ANOVA dengan Uji Tukey .....	90
Tabel 4.24. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA dengan Uji Tukey.....	91
Tabel 4.25 Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA dengan Uji Tukey.....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan sepak takraw .....	32
Gambar 2.2 Sepak Sila.....	34
Gambar 2.3 Sepak Kura .....	35
Gambar 2.4 Sepak Cukil .....	35
Gambar 2.5 Sepak Tapak .....	36
Gambar 2.6 Sepak Simpuh.....	37
Gambar 2.7 Heading .....	38
Gambar 2.8 Memaha.....	39
Gambar 3.1 Lapangan smash .....	55
Gambar 4.1. Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode latihan komando Secara Keseluruhan (A1) .....	62
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode latihan komando Secara Keseluruhan (A1) .....	64
Gambar 4.3 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Metode latihan komando Secara Keseluruhan (A2) .....	65
Gambar 4.4 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan eksplorasi Secara Keseluruhan (A2) .....	66
Gambar 4.5 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Tinggi Secara Keseluruhan (B1) .....	68
Gambar 4.6 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Tinggi Secara Keseluruhan (B1) .....	69
Gambar 4.7 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Rendah Secara Keseluruhan (B2).....	70
Gambar 4.8. Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Kelompok Motivasi Rendah Secara Keseluruhan (B2).....	72
Gambar 4.9 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan komando pada Motivasi Tinggi (A1B1).....	73
Gambar 4.10 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan komando pada Motivasi Tinggi (A1B1).....	74
Gambar 4.11 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan Eksplorasi pada Motivasi Tinggi (A2B1) .....	76
Gambar 4.12. Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan eksplorasi pada Motivasi Tinggi (A2B1) .....	77

Gambar 4.13 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan komando pada Motivasi Rendah (A1B2) .....	79
Gambar 4.14 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan Smash Atlet Kelompok Metode Latihan Komando pada Motivasi Rendah Secara Keseluruhan (A1B2) .....	80
Gambar 4.15 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan Eksplorasi pada Motivasi Rendah (A2B2) .....	81
Gambar 4.16 Histogram Frekuensi Skor Kemampuan smash Atlet Kelompok Metode latihan eksplorasi pada Motivasi Rendah (A2B2) .....	83
Gambar 4.17 Interaksi metode latihan dan motivasi terhadap peningkatan kemampuan smash.....	89

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Angket Uji Coba Penelitian dan Program Penelitian .....	108
Lampiran 2 Data Mentah Penelitian .....	134
Lampiran 3 Uji Persyaran Analisis .....	147
Lampiran 4 Uji Hipotesis .....	164
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian .....	175
Lampiran 6 Surat Ijin dan Absen Penelitian .....	180

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bentuk aktifitas fisik yang mempunyai manfaat untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Alnedral (2020:860), olahraga dapat dijadikan suatu wadah untuk peningkatan harkat dan martabat bangsa, pemersatu bangsa, serta perolehan prestasi. Salah satu sasaran pembangunan manusia Indonesia diarahkan pada kegiatan olahraga dimana sasarannya adalah semua masyarakat Indonesia karena salah satu aset bangsa yang berharga adalah bangsa yang sehat jasmani dan rohaninya.

Selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk rekreasi dan peningkatan prestasi. Pencapaian olahraga prestasi ini tidaklah mudah, perlu waktu yang cukup lama, motivasi dan keseriusan tinggi, latihan dilakukan secara kontiniu dan terprogram. Dalam olahraga prestasi sangat menjunjung tinggi nilai disiplin dan nilai sportifitas, dilakukan baik secara individu maupun secara berkelompok.

Undang-undang RI Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, pada Bab I Pasal 1 ayat 12 dan 16 menyebutkan bahwa:

- (12) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.
- (16) Prestasi adalah hasil yang dicapai Olahragawan dalam kegiatan Olahraga.

Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tampak dan terukur, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika dilihat dari kaca mata kesisteman bahwa kualitas hasil (out put) ditentukan oleh masukan (input) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu input dan process.

Usaha pembinaan olahraga, agar dapat berprestasi tinggi menurut Bahar (2006:27) menyatakan akan dipengaruhi oleh beberapa unsur yaitu kondisi

kesehatan, bentuk tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani, efisiensi gerak, kapasitas dari alat-alat tubuh, kecakapan taktik (*siasat*) dan pengalaman bertanding. Cabang sepak takraw merupakan salah satu cabang yang selalu berkontribusi untuk Sumatera barat. Perkembangan sepak takraw di Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan oleh pernah masuknya Rike Media Sari, Yovi Hendra Utama dan Syamsul Akmal pada Squat tim Nasional Indonesia di ASEAN GAMES.

Kabupaten Sijunjung, yang merupakan salah satu kabupaten yang cukup disegani pada cabang sepak takraw, pada PON XVII 2008 di Kalimantan Timur dan PON XVIII 2012 di Riau khusus nomor tim puteri, ada 4 orang atlet putri dari Kabupaten Sijunjung yaitu Rike Media Sari (tekong), Putria Hirwana (Pider), Ria Afrianis (*smash*), Dian Kurnia (Tekong), yang berhasil menyumbangkan medali perunggu. Pada PON XIX 2016, ada 3 orang atlet putri Kabupaten Sijunjung, yaitu Rike Media Sari (tekong), Dian Kurnia (Tekong), Tiska Permata Sari (*smash*) yang memperoleh medali perunggu. Pada Pra PON di Jawa Barat Kabupaten Sijunjung hanya memiliki 1 perwakilan An.Tiska Permata Sari (*smash*).

Pada atlet junior pencapaian prestasi pembinaan atlet terlihat dari jumlah atlet junior yang berhasil lolos tes masuk PPLP Sumatera Barat dalam 5 tahun terakhir. Data ini diperoleh dari wawancara langsung dengan pelatih atlet junior Bapak Drs. Syafnel, M.M, sebagai berikut: (1) Tahun 2017 - 2018 jumlah atlet yang ikut tes sebanyak 12 orang putra dan 6 putri namun belum ada satupun atlet junior yang lolos; (2) Tahun 2019 sebanyak 9 atlet putra dan 8 atlet putri, yang berhasil lolos masuk PPLP yaitu An. Rani Mukherji (putri); (3) Tahun 2020 sebanyak 10 orang atlet putra dan 6 atlet putri, yang berhasil lolos tes 1 orang atas nama Abelia (putri); (4) Tahun 2021 sebanyak 8 orang atlet putra dan 6 orang putri mengikuti tes, dan yang berhasil lolos tes 1 orang atas nama Akhram (putra); (5) Tahun 2022 sebanyak 8 orang putra dan 6 orang putri yang mengikuti tes, hanya 1 orang yang lolos An. Gendis (Putri).

Faktor penyebab kegagalan atlet junior lolos tes masuk PPLP ini disebabkan oleh: 1) Rendahnya kondisi fisik atlet (pada hasil tes VO2MAX), 2) Variatif nya (ada tinggi dan ada yang rendah) hasil tes teknik dasar, 3) rendahnya frekuensi

masuknya servis dan *smash* terlihat dari 10 bola yang diberikan untuk servis paling tinggi mereka memasukan 6 bola dan *smash* 5 bola. Untuk bisa lolos pada tes *smash* peserta tes harus mampu memasukan bola *smash* dengan cepat dan kuat sebanyak 10 bola dan begitu juga dengan servis. 4) Tes bermain sepak takraw dengan aturan yang sebenarnya, pada game ini tim penilai melihat akurasi servis, umpan yang bagus, masuk dan hematnya seorang smasher saat melakukan *smash* serta kerjasama tim yang solit.

Selain itu Drs Syafnel juga menjelaskan capaian prestasi atlet sepak takraw junior sepak takraw Sijunjung juga dipengaruhi oleh: 1) Sarana latihan yang kurang memadai, berupa lapangan takraw yang masing menumpang di SMP Negeri 1 Sijunjung. Kondisi lapangan di sini sangat keras dan tonggak dan net masih jauh dari kata standar. 2) Prasarana latihan yang masih kurang memadai terlihat dari jumlah net dan bola yang layak digunakan hanya 15 bola. Hal ini masih jauh dari standar minimal yaitu satu bola, satu atlet. 3). Pelatih yang berlisensi belum ada, hal ini disebabkan belum adanya pelatihan pelatih di tingkat Provisi Sumatera barat. 4). Motivasi latihan atlet masih sangat rendah, terlihat dari masih ada beberapa orang atlet yang datang terlambat latihan dan tidak mengikuti latihan dengan serius.5) Kompetisi disijunjung masih sangat kurang.

Untuk bisa memenangkan suatu pertandingan sepak takraw, tim sepak takraw harus memiliki kemampuan servis (serangan utama) yang mematikan, pertahanan tim yang bagus serta kemampuan dan akurasi *smash* yang baik. *smash* salah satu teknik khusus dalam sepak takraw, *smash* merupakan serangan yang mematikan yang berawal dari penerimaan bola servis kemudian diumpan oleh pider/tekong, dipukul dengan kaki oleh apit kiri atau apit kanan yang berposisi *smash* dengan aliran bolanya sangat tajam dan keras hal ini dapat menghasilkan poin dengan cepat.

Menurut Sukmana Abdian, 2017:25 Permainan sepak takraw dikenal berbagai jenis *smash*, antara lain yaitu *smash*:

1. *smash* kepala, dimana perkenaanya bola saat melakukan *smash* dengan kepala: a. Menggunakan tepi kanan kepala. b. Menggunakan tepi kiri kepala. c. Menggunakan dahi. d. Menggunakan belakang kepala (tipuan).

## 2. *smash* kaki

- a. Menggunakan bagian dalam kaki (samping), yaitu *smash* yang dilakukan dengan pukulan menyamping dengan perkenaan bola terhadap kaki adalah pada kaki bagian dalam.
- b. Menggunakan punggung kaki, yaitu *smash* yang dilakukan dengan perkenaan punggung kaki dengan perkenaan posisi bola dengan kaki berada pada belakang atas bola
- c. Menggunakan punggung kaki luar (kedeng), yaitu *smash* yang dilakukan dengan posisi impac bola terhadap kaki adalah berada diatas bahu kaki pemukul.
- d. Menggunakan punggung kaki tepat di atas kepala (*smash* Tegak), yaitu posisi bola tepat berada diatas kepala pemukul
- e. Menggunakan telapak kaki, yaitu *smash* yang dilakukan dengan posisi bola berada gantung di dekat bibir net dengan sentuhan ujung telapak kait, biasanya untuk trik tipuan.
- f. *smash* Gantung, yaitu posisi *smash* yang hamper menyerupai roling namun posisi bola sedikit lebih rendah dan membuat tubuh pemukul menjadi miring saat berada di atas net, perkenaan bola dengan punggung kaki.

Seorang *smasher* yang terampil akan mampu memasukan bola ke daerah lawan dengan segala kondisi, baik dengan teras dan juga bisa menempatkan bola pada daerah lawan yang kosong secara akurat maka peluang tim nya untuk memperoleh kemenangan akan semakin besar. Agar seorang atlet mampu melakukan *smash* dengan baik, diperlukan metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *smash*.

Model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan atletnya (Johansyah, 2013:20). Dalam proses melatih banyak metode latihan *smash* yang dapat diterapkan seperti 1) Metode latihan bola digantung, 2) Metode latihan drill, 3) Metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi. Metode latihan komando adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pelatih, sedangkan metode latihan eksplorasi adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pemain. Hal ini

sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lutan (2000:82) “Disebut metode komando karena sejak perencanaan sampai pada pelaksanaan sepenuhnya bergantung pada perintah pelatih, sedangkan tugas pemain hanyalah mendengar penjelasan dan meniru pelaksanaan tugas yang diperlihatkan oleh pelatih”. Sedangkan metode eksplorasi adalah “suatu proses pembelajaran yang mana seluruh inisiatif dalam pelaksanaan tugas atau pemecahan masalah bergantung sepenuhnya oleh pemain”. Jadi metode komando dan eksplorasi dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi pemain.

Metode komando dan metode eksplorasi merupakan metode yang dinilai cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan *smash* atlet junior sepak takraw Sijunjung. Hal ini disebabkan oleh metode komando yang semua intruksi berpusat kepada pelatih, semua program disusun oleh pelatih sedemikian rupa untuk mencapai tujuan latihan. Sementara metode latihan eksplorasi merupakan metoda yang memberikan kebebasan pada atlet untuk melakukan latihan sesuai keinginan mereka, mereka dapat memilih latihan *smash* dengan bola apa saja yang cocok bagi mereka. Jadi kedua metode ini dinilai cocok dipilih untuk dapat meningkatkan frekwensi masuk nya bola *smash* pada atlet junior sepak takraw Sijunjung.

Selain pemilihan metoda latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan atlet, motivasi berlatih dan berprestasi juga memiliki peranan penting. Kondisi psikologis atlet yang berbeda dapat mempengaruhi hasil latihan maupun di pertandingan. Motivasi merupakan salah satu faktor yang selalu berjalan beriringan dengan keterampilan gerak, yaitu suatu keinginan yang muncul dari seseorang yang akan mendorong untuk melakukan dan menyelesaikan tugas gerak (Syahara, 2011:150). Motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang, dalam berbuat, bertindak, bekerja untuk meraih atau mencapai tujuan tertentu. Faktor motivasi instrinsik dan ekstrinsik yang dimiliki oleh para atlet diduga dapat meningkatkan kemampuan atlet sepak takraw Kabupaten Sijunjung.

Dari uraian di atas, hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk mengkaji sejauh mana “Pengaruh Metode Latihan Komando, Metode Latihan Eksplorasi dan Motivasi Terhadap Hasil Kemampuan *smash* Atlet Junior Sepak Takraw Kabupaten Sijunjung. Dengan adanya penelitian ini hendaknya dapat bermanfaat

untuk meningkatkan kemampuan atlet Sijunjung dalam melakukan teknik khusus yakni kemampuan *smash* dalam permainan sepak takraw.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah diantaranya: sarana dan prasarana pendukung latihan yang kurang memadai, Pemkab PSTI Sijunjung tidak memiliki lapangan standar pertandingan baik indoor maupun outdoor. Selama ini pembinaan atlet dilakukan di SMP Negeri 1 Sijunjung, sehingga jika ada TC penuh PORPROV maka latihan tidak dapat dilaksanakan di pagi hari dikarenakan PBM disekolah sedang berlangsung. Dari segi sarana latihan, jumlah bola yang bisa dipakai saat latihan dengan standar minimal 1 atlet 1 bola tidak terpenuhi, net serta pancing bad dan raket tenis yang belum memenuhi standar dari segi jumlahnya.

Kompetensi pelatih juga dapat mempengaruhi kemampuan *smash*, hal ini terlihat dari ke cakapan pelatih dalam meramu program-program latihan yang terstruktur, berkelanjutan serta menarik. Kompetensi pelatih ini dilihat dari jumlah pelatih yang telah berlisensi, menurut data observasi langsung ke KONI Kabupaten Sijunjung belum ada pelatih sepak takraw yang memiliki lisensi, hal ini diduga dapat mempengaruhi prestasi atlet sepak takraw khususnya kemampuan *smash*. Jadi mereka belum paham jenis dan metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *smash*.

Motivasi berlatih atlet yang cukup rendah hal ini dapat terlihat dari atlet junior yang datang terlambat saat latihan, melakukan gerakan latihan tidak sungguh-sungguh saat berlatih, serta pola pikir mereka tentang latihan takraw itu dalam bentuk permainan 3 lawan 3, jadi antusias mereka dalam melakukan tahapan latihan tiap tahap program latihan dinilai kurang.

Tingkat kondisi fisik atlet juga dinilai cukup rendah, pada hasil tes VO2MAX, putri berada di level 4 dan level 5 serta atlet putra ada pada level 6 dan 7 seharusnya atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik berada pada level 7-8 dan putra berada pada level diatas 10.

Hal ini juga sama halnya dengan tes teknik dasar dan teknik khusus (*smash* dan

servis) pada saat atlet junior tes masuk PPLP Sumbar dimana hasil tes teknik dasar masih variatif (ada tinggi dan ada yang rendah) atlet harus mampu melakukan rangkaian teknik dasar dalam waktu 1 menit dengan hasil tes diatas 50 kali. Kemudian dari hasil tes teknik Khusus serta frekuensi masuknya *smash* dan servis yang tergolong rendah, terlihat dari 10 bola yang diberikan untuk servis paling tinggi mereka memasukkannya 6 bola dan *smash* 5 bola.

Adanya pengaruh antara metode latihan komando dan eksplorasi terhadap kemampuan *smash*, serta adanya motivasi yang dapat memberikan dorongan dan semangat dalam menjalani sesi latihan yang nantinya diyakini berdampak pada meningkatnya kemampuan smas atlet junior sepak takraw Sijunjung.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi peningkatan kemampuan atlet sepak takraw. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah pada: Pengaruh Metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi sebagai variabel bebas disertai motivasi sebagai variabel kontrol serta kemampuan *smash* atlet sepak takraw sebagai variabel terikat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *smash* atlet junior Kabupaten Sijunjung antara metode latihan komando dan eksplorasi?.
2. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *smash* atlet junior Kabupaten Sijunjung antara kelompok motivasi tinggi dengan kelompok motivasi rendah?.
3. Apakah terdapat interaksi antara metoda latihan dengan motivasi berlatih terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet junior sepak takraw Sijunjung?.
4. Apakah terdapat perbedaan kemampuan atlet sepak takraw yang memiliki motivasi tinggi yang diberikan perlakuan metode latihan *komando* dengan

kelompok atlet yang memiliki motivasi tinggi yang diberikan perlakuan metode latihan eksplorasi ?

5. Apakah terdapat perbedaan kemampuan atlet sepak takraw yang memiliki motivasi rendah yang diberikan perlakuan metode latihan *Komando* dengan kelompok atlet yang memiliki motivasi rendah yang diberikan perlakuan metode latihan eksplorasi ?

### **E. Tujuan penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan komando dan metode latihan eksplorasi yang disertai motivasi berlatih terhadap kemampuan *smash* atlet sepak takraw junior kabupaten Sijunjung. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang:

1. Perbedaan peningkatan kemampuan *smash* atlet junior Kabupaten Sijunjung antara metode latihan komando dan eksplorasi?.
2. Perbedaan peningkatan kemampuan *smash* atlet junior Kabupaten Sijunjung antara kelompok motivasi tinggi dengan kelompok motivasi rendah?.
3. Interaksi antara metoda latihan dengan motivasi terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet junior sepak takraw Sijunjung?.
4. Peningkatan Kemampuan *smash* atlet sepak takraw yang memiliki motivasi tinggi yang diberikan perlakuan metode latihan *komando* dengan kelompok atlet yang memiliki motivasi tinggi yang diberikan perlakuan metode latihan eksplorasi ?
5. Peningkatan Kemampuan *smash* atlet sepak takraw yang memiliki motivasi rendah yang diberikan perlakuan metode latihan *Komando* dengan kelompok atlet yang memiliki motivasi rendah yang diberikan perlakuan metode latihan eksplorasi ?

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam aspek keilmuannya secara ilmiah mengenai pengaruh metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi disertai motivasi terhadap kemampuan *smash* atlet junior sepak takraw Sijunjung.

### 2. Secara Praktis

- 1) Digunakan oleh pelatih sepak takraw, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam melatih variasi latihan *smash* yang dikembangkan melalui 2 model latihan, untuk meningkatkan kemampuan *smash* yang bermuara pada peningkatan prestasi sepak takraw.
- 2) Oleh Insan sepak takraw, sebagai sumbangan pemikiran yang dapat menunjang kemampuan *smash* pada cabang olahraga sepak takraw.
- 3) Perpustakaan, dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan, dan informasi untuk peningkatan pembinaan olahraga prestasi

## **G. Definisi Operasional**

Adapun paparan definisi konsep yang di gunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Latihan Komando

Metode latihan komando merupakan metode latihan yang sepenuhnya di dominasi pelatih, dengan kata lain semua proses tahapan latihan semua dari pelatih. Kebebasan pemain sangat terbatas hanya tinggal respon aktif dari pemain untuk mengikuti atau mematuhi perintah pelatih, pemain tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan proses latihannya. Hal ini memberi keuntungan dimana pelatih mampu mengontrol jalannya latihan, pemakaian waktu latihan yang efektif dan tercapainya tujuan latihan.

## 2. Latihan eksplorasi

Merupakan sebuah metode latihan yang merupakan proses kerja dalam memfasilitasi proses latihan pemain dari tidak tahu menjadi tahu. Pemain menghubungkan pikiran yang terdahulu dengan pengalaman belajarnya. Pelaksanaan kegiatan metode eksplorasi dapat dilakukan melalui kerja sama dalam kelompok kecil. Bersama teman sekelompoknya pemain menelusuri informasi yang mereka butuhkan, merumuskan masalah dalam kehidupan nyata, berpikir kritis untuk menerapkan ilmu yang dimiliki dalam kehidupan yang nyata. Melalui kegiatan eksplorasi pemain dapat mengembangkan pengalaman latihan, meningkatkan penguasaan ilmu pengetahuan serta menerapkannya untuk menjawab fenomena yang ada. Pemain juga dapat mengeksplorasi informasi untuk memperoleh manfaat tertentu sebagai produk latihan

## 3. Motivasi

Motivasi merupakan keterampilan mental dasar dan dimiliki oleh setiap atlet. Motivasi mempunyai peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan seorang atlet, baik dalam proses latihan maupun pertandingan. Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi

## 4. *Smash*

Suatu gerakan yang menjangkau bola setinggi mungkin dipukul dengan menggunakan kura-kura atau punggung kaki agar bola menukik tajam ke daerah permainan lawan. *smash* merupakan serangan yang mematikan yang di buat dalam bentuk skema atau pola yang berawal dari mengangkat bola (*servis/smash* lawan) kemudian angkat setinggi mungkin untuk di pukul/*smash* ke daerah permainan lawan. Untuk bisa melakukan *smash* yang baik dan frekwensi masuknya lebih banyak, diperlukan kondisi fisik yang prima serta program latihan *smash* yang terarah dan tepat sasaran.