

**PENGARUH METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN
EKSPLOKASI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG ATLET
SEPAKTAKRAW PPLP SUMATERA BARAT**

TESIS



OLEH

**RIA AFRIANIS
NIM: 1103540**

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

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2015

ABSTRACT

Ria Afrianis. 2015. The effect of The Komando Training Methods and Exploration Training Methods To Ability Kedeng Smash On Sepaktakraw Athlete in Training and Exercise of Student Sport Centre (PPLP) West Sumatera, Graduate Program, State University of Padang.

Based on the observation of research in the field, from athlete sepaktakraw PPLP west Sumatera has not shown the maximum results. A smasher often fail to do kedeng smash with hard and sharp, besides kedeng smash with hard and sharp, besides kedeng smash that they do often inaccurate. The less of ability of kedeng smash in a prediction because the force to train using by coaches in coaching. The goal of this research is to reveal the effect of commando training methods and exploration training methods to kedeng smash

This methods of this research is quasi experimental. The population of this research is 36 people, while the sample is decided by purposive sampling is 30 athlete's son that using as sample of this research. The test that using in this research is a test of the ability of kedeng smash, while the data analyst using t_{tes} .

The result of this research shows that : (1) commando training methods giving the effect to ability of kedeng smash on sepaktakraw athlete PPLP west Sumatera. (2) Exploration training method giving the effect to ability of kedeng smash athlete PPLP west Sumatera. (3) Commando training method more effective training methods to ability of kedeng smash on sepaktakraw athlete PPLP west Sumatera.

ABSTRAK

Ria Afrianis. 2015. Pengaruh Metode Latihan Komando dan Metode Latihan Eksplorasi Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

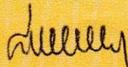
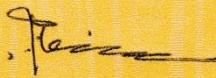
Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan, atlet sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat yang ada sekarang ini belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal. Seorang *smasher* sering gagal melakukan smash kedeng dengan keras dan tajam, disamping itu smash kedeng yang dilakukan sering tidak akurat. Kurangnya kemampuan smash kedeng ini diduga gaya melatih yang digunakan pelatih dalam pembinaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh Metode Latihan Komando dan Metode Latihan Eksplorasi Terhadap smash kedeng.

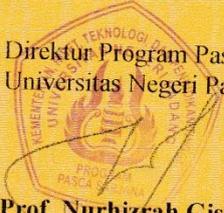
Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian ini berjumlah 36 orang, sedangkan sampel ditetapkan secara *purposive Sampling*, yaitu: 30 orang atlet putra yang ditetapkan sebagai sampel penelitian. Tes yang digunakan adalah tes kemampuan smash kedeng, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Metode Latihan Komando memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat. (2) Metode Latihan eksplorasi memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat. (3) Metode Latihan Komando lebih efektif daripada Metode Latihan Eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng sepaktakraw atlet PPLP Sumatera Barat.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

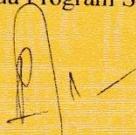
Mahasiswa : *RIA AFRIANIS*
NIM. : 1103540

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing I		11/8 - 2015
<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> Pembimbing II		11/08 - 15

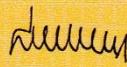
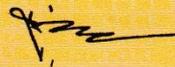
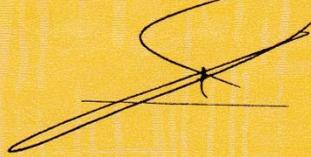

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang

Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Syahrastani, M.Kes.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Azwar Ananda, MA.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **RIA AFRIANIS**
NIM. : 1103540
Tanggal Ujian : 3 - 8 - 2015

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Pengaruh metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi terhadap kemampuan smash atlet PPLP Sumatera Barat”. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Di dalam Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pula pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh melalui karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2015

Saya yang menyatakan



5000
LIMA RIBURUPIAH

Nid Afranis
NIM. 1103540

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanahu wata'ala* atas segala rahmat, hidayah serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Komando dan Metode Latihan Eksplorasi Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet PPLP Sumatera Barat”. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana (PPs) Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaiannya, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, berkenaan dengan hal itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I, dan Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku pembimbing II, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Dr. Syaharastani, M.Kes, AIFO serta Prof. Dr. Azwar Ananda, M.A selaku dosen kontributor, telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan tesis ini.
3. Teristimewa untuk ke dua orang tuaku, Papa (Darman Harun), Mama (Yusnayani), Suamiku tercinta (Nofrizal), Buah hatiku Tercinta (Mozzaliqa Syafiah Nofri) dan Adek-adek ku tersayang (Riza Febrina Sari, Anita, Adhitia Perdana Putra) telah memberikan banyak dorongan berupa moril maupun materi, sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini.

4. Direktur dan Asisten Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Terima kasih kepada pengurus PPLP Sumatera Barat yang telah bersedia memberikan izin penelitian selama penulisan tesis ini yang dapat dilakukan dengan baik.
7. Teristimewa buat para atlet PPLP Sumatera Barat yang telah meluangkan waktu untuk pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik.
8. Rekan-rekan mahasiswa konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Mudah-mudahan Tesis ini bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan Taufik serta Hidayah-Nya kepada kita semua. *Amin*.

Padang, Agustus 2015
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS MAGISTER	
KEPENDIDIKAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	13
1. Hakekat Sepaktakraw	13
2. Hakekat Kemampuan Smash Kedeng.....	21
3. Metode Latihan	25
B. Penelitian Yang Relevan	56
C. Kerangka Berpikir.....	58
D. Hipotesis Penelitian	61

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	62
B. Tempat dan waktu penelitian.....	62
C. Populasi dan Sampel	62
D. Desain Penelitian	63
E. Definisi Operasional	64
F. Instrumen Penelitian	65
G. Prosedur Penelitian	67
H. Teknik Analisis Data	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data penelitian	71
B. Pengujian Persyaratan Analisis	77
C. Pengujian Hipotesis.....	78
D. Pembahasan.....	81
E. Keterbatasan penelitian	88
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	90
B. Implikasi.....	90
C. Saran.....	93
DAFTAR RUJUKAN	95
PROGRAM LATIHAN	98
LAMPIRAN	106

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Prestasi Atlet PPLP Sumatera Barat.....	3
2. Kerangka Berpikir	59
3. Rancangan Penelitian.....	60
4. Distribusi Frekuensi Hasil tes awal kemampuan smash kedeng atlet PPLP Sumatera Barat kelompok metode latihan komando	71
5. Distribusi Frekuensi Hasil tes akhir kemampuan smash kedeng atlet PPLP Sumatera Barat kelompok metode latihan komando	72
6. Distribusi Frekuensi Hasil tes awal kemampuan smash kedeng atlet PPLP Sumatera Barat kelompok metode latihan eksplorasi	74
7. Distribusi Frekuensi Hasil tes akhir kemampuan smash kedeng atlet PPLP Sumatera Barat kelompok metode latihan eksplorasi	74
8. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	77
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama	79
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	80
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepaktakraw	19
2. Gerakan Smash Kedeng Dalam Permainan Sepaktakraw	23
3. Lapangan Smash Kedeng	66
4. Grafik Histogram Hasil tes awal Latihan Komando	72
5. Grafik Histogram Hasil tes akhir Latihan Komando.....	73
6. Grafik Histogram Hasil tes awal Latihan Eksplorasi	75
7. Grafik Histogram Hasil tes awal Latihan Eksplorasi	76
8. Lapangan Sepaktraw.....	118
7. Peneliti Menberikan Pengarahan Kepada Testee	118
8. Testee Saat Melakukan Tes Awal Smash Kedeng	119
9. Testee Saat Melakukan Tes Akhir Smash Kedeng	120
10. Testee dan Peneliti	122

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Program Latihan	98
2. Uji Coba Instrumen.....	106
3. Data Hasil tes awal Kemampuan Smash Kedeng.....	108
4. Pembagian Kelompok Latihan Menggunakan Teknik <i>Ordinary Matching Pairing</i>	109
5. Rekapitulasi Tes Keterampilan Smash Kedeng Atlet PPLP Sumatera Barat	110
6. Uji Normalitas tes awal Kelompok Metode Komando.....	111
7. Uji Normalitas tes awal Kelompok Metode Komando.....	113
8. Uji Normalitas tes akhir Kelompok Metode Eksplorasi.....	114
9. Uji Normalitas tes akhir Kelompok Metode Eksplorasi.....	114
10. Pengujian Homogenitas Data Dengan Uji t.....	115
11. Dokumentasi Penelitian	118
12. Surat Uji Coba Instrumen	123
13. Surat Izin Penelitian Kepada KESBANGPOL	124
14. Surat Uji Coba Instrumen	125
15. Surat Izin Penelitian Kepada UPTD PPLP.....	126
16. Surat Balasan Penelitian Dari UPTD PPLP Provinsi Sumatera Barat .	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik seseorang. Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu, olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah berkembang ke dalam semua kehidupan bangsa. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kebugaran dan prestasi olahraga harus menanamkan nilai-nilai moral, sportivitas, disiplin, yang berakhlak mulia sehingga mencapai prestasi yang tujuannya mengangkat harkat dan martabat serta kehormatan bangsa Indonesia ini.

Usaha pembinaan olahraga agar dapat berprestasi tinggi menurut Asril.B (1991:27) 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. Lebih lanjut Asril.B (1991) Untuk mengetahui skill seorang atlet dalam suatu cabang olahraga. Terlebih dahulu dapat dilihat dari segi tingkatan kemampuan yang

dibagi dalam dua kategori yaitu massa olahraga yang baru belajar atau berlatih dan bibit olahraga yang sedang di pupuk dan dibina untuk mencapai prestasi maksimal.

Di Sumatera Barat, olahraga sepakakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir seluruh lapisan masyarakat. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepakakraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk masyarakat Sumatera Barat yakni sepakrago. Mereka bermain sepakrago dengan menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Namun dewasa ini permainan sepakakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*synthetic fiber*). Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi

Perkembangan olahraga ini, khususnya di Sumatera Barat banyak mengalami kemajuan, hal ini dibuktikan dengan adanya atlet sepakakraw yang telah mampu meraih prestasi di beberapa kejuaraan, baik tingkat daerah, nasional dan bahkan internasional.

Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Melalui pembinaan jangka panjang dan pembibitan atlet berbakat dan berprestasi yang dibina pada klub olahraga, baik di Sekolah Kegiatan Olahraga (SKO), khususnya Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), dibawah naungan Dinas Pemuda dan Olah[raga, terlihat perkembangan yang cukup baik terbukti banyaknya pertandingan yang diikuti dan membuahkan hasil baik dengan meraih juara.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk cabang binaan PPLP Sumatera Barat. PB Persetasi (1998:16) berpendapat keunikan sepaktakraw yang kita ketahui dominannya unsur senam, seni dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju prestasi olahraga.

Pembinaan prestasi sepaktakraw dapat dilakukan pada klub-klub dan juga dapat dibina di lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu wadah pembinaan prestasi sepaktakraw di Sumatera Barat adalah PPLP Sumatera Barat. Di PPLP Sumatera Barat ini, pembinaan sepaktakraw sudah dilakukan semenjak tahun 1999 sampai sekarang.

PPLP sepaktakraw Sumatera Barat dalam kejuaraan-kejuaraan tahunan yakni kejuaraan Antar Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Se Indonesia biasanya selalu memperoleh juara dan tidak pernah gagal untuk menyumbangkan medali, namun akhir-akhir ini prestasi PPLP sepaktakraw Sumatera Barat mengalami penurunan. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini data prestasi Atlet sepaktakraw pada Kejurnas antar PPLP Se- Indonesia pada 5 tahun terakhir.

Tabel 1
Data prestasi Atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat

No	Tahun	Iven	Tempat	Nomor Tim
1	2007	Kejurnas antar PPLP	Palu	Perak
2	2008	Kejurnas antar PPLP	Kuningan	Perak
3	2009	Kejurnas antar PPLP	Pontianak	-
4	2010	Kejurnas antar PPLP	Sala tiga	Perunggu
5	2011	Kejurnas antar PPLP	Kendari	-
6	2012	Kejurnas antar PPLP	Batam	Perunggu
7	2013	Kejurnas antar PPLP	Pontianak	Perunggu
8	2014	Kejurnas antar PPLP	Palu	Perunggu

Sumber: Dispora Sumbar 2014

Dari data di atas terlihat belum maksimalnya prestasi atlet putra PPLP sepaktakraw Sumatera Barat. Untuk meningkatkan prestasi olahraga sepaktakraw, banyak faktor yang mempengaruhinya. Secara umum prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor; faktor internal dan faktor eksternal. Untuk faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasi seperti; mental, kecerdasan emosional, motivasi atlet, dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya, seperti pelatih, program latihan, sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pelatih PPLP cabang sepaktakraw Saudara Refrianto, S.Si pada tanggal 15 Februari 2015 di Lapangan sepaktakraw PPLP Sumatera Barat “untuk saat ini atlet PPLP cabang sepaktakraw berjumlah 36 orang yang terdiri dari 6 orang atlet putri dan 30 orang atlet putra. Syarat-syarat mutlak untuk menjadi siswa/siswi PPLP cabang olahraga sepaktakraw memiliki nilai akademik rata-rata 6.5. Postur tubuh untuk atlet putri adalah minimal 155 cm. Dan untuk atlet putra minimal 165 cm. Memiliki kondisi fisik dan teknik dengan standar yang telah ditentukan yang diketahui melalui tes awal. Usia atlet PPLP cabang sepaktakraw rata-rata antara 14-18 tahun. Sejauh ini perkembangan individu secara keseluruhan cukup baik dengan latihan rutin 2 (dua) kali sehari. Rentang usia yang merupakan usia remaja dalam masa pertumbuhan dan masa pubertas mereka masih dalam keadaan labil dan masih ikut-ikutan, seperti dalam melaksanakan latihan instruksi pelatih diterima dengan baik tapi dalam pelaksanaan masih ada yang melakukan asal-asalan. Selain itu Keterbatasan jumlah pelatih yang tidak sebanding dengan jumlah atlet maka pelatih tidak bisa memahami secara

detail masalah kepribadian masing-masing atlet. Disisi lain, atlet putri ditangani oleh pelatih laki-laki yang secara emosional tidak bisa masuk ke kehidupan pribadi atlet putri tersebut”.

Dalam permainan sepak takraw teknik dasar yang perlu dikuasai atlet adalah teknik dasar (*basic skill*) yang merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh atlet Sepaktakraw di posisi manapun bermain (*tekong, smasher* dan *feeder*). Zaidul (2005:17) mengemukakan teknik dasar permainan sepak takraw antara lain teknik dasar sepakan yang terdiri dari sepak sila, sepak kura, sepak badek, memaha dan teknik *heading* (memainkan bola dengan kepala). Sedangkan teknik khusus yang harus dimiliki adalah *servis, smash blocker, umpan, reservis*.

Salah satu teknik yang mematikan bola takraw di daerah lawan adalah smash. Smash atau *Rejam* (istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan (Ratinus Darwis, 1992 : 26-90) yang penting untuk mendapatkan *point* atau angka bagi regu yang melakukannya. Untuk diketahui smash adalah faktor kunci sekaligus sangat menentukan dalam memenangkan permainan sepak takraw pada suatu pertandingan. Jika serangan akhir smash tidak efektif dan tidak akurat berarti suatu kegagalan dalam timnya walaupun pemain pendamping lainnya cukup terampil, tetapi serangan akhir jelek dan gagal maka usaha untuk memenangkan pertandingan akan menjadi sia-sia. Seorang *smasher* yang terampil adalah apabila setiap melakukan smash selalu menghasilkan *point*. Tidak selalu smash yang dilakukan itu keras, tetapi bisa menempatkan bola pada daerah lawan yang kosong. Dalam permainan sepak takraw posisi *smash*, sangatlah penting karena merupakan serangan terakhir untuk

memperoleh nilai atau angka, akan tetapi justru posisi *smash*lah yang tertinggal di banding dengan *smasher* Negara lain seperti: Thailand, Malaysia dan Myanmar.

Smash kedeng adalah salah satu teknik khusus dalam permainan sepaktakraw, yang mana smash kedeng merupakan gerak kerja yang terpenting dan gerak akhir dari gerak kerja serangan untuk mendapatkan point atau angka bagi regu yang melakukannya. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan smash kedeng berarti bukan hilangnya kesempatan untuk regu itu untuk mendapatkan angka tetapi juga menambah angka bagi lawan. Disini jelaslah bahwa kedua apit itu perlu mempunyai kemampuan.

Dalam keterampilan bermain sepaktakraw, Smash kedeng ini memiliki gerakan yang akrobatis serta memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Disini peneliti memilih salah satu masalah terhadap kemampuan smash kedeng dalam permainan sepaktakraw, pada atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

Dalam melakukan smash kedeng komponen kondisi fisik yang dibutuhkan adalah daya ledak, karena dalam melakukan smash kedeng daya ledak otot tungkailah yang diperlukan pada saat melakukan lompatan keatas setinggi mungkin dengan menggunakan satu kaki tumpu. Dalam proses pelaksanaannya juga dibutuhkan kekuatan dan kecepatan untuk tercapainya hasil yang maksimal.

Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. (Javier dalam Basirun, 2006:15) mengemukakan daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat, terutama dalam olahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, lempar, tolak dan *sprint*.

Pada saat melakukan smash kedeng, kekuatan kontraksi otot tungkai akan

memberikan tekanan pada lantai dan pada saat menolak merupakan titik tolak yang menentukan tinggi lompatan sesuai dengan Hukum Newton III tentang hukum intraksi (*Low of Interaction*) bahwa setiap aksi akan menimbulkan reaksi yang sama besar dan arahnya berlawanan (Dadang Masnun,1997:2).

Dalam permainan sepak takraw, penguasaan teknik dasar yang benar merupakan modal utama untuk belajar teknik bermain. Teknik dasar tersebut harus dimiliki setiap pemain baik pemula maupun lanjutan melalui latihan-latihan intensif. Untuk dapat melakukan gerakan smash kedeng yang akurat ada beberapa komponen kemampuan fisik yang harus diperhatikan antara lain; kelentukan. Seorang yang mempunyai kelentukan yang bagus akan dengan mudah melakukan gerakan smash kedeng yang benar. Kelentukan adalah keluasaan gerak dengan amplitudo maksimal (Kreci & Peter). Dengan memiliki kelentukan yang baik maka *smasher* dapat melakukan smash kedeng dalam bentuk umpan yang sulit, bisa menghindari blok dari lawan dan juga penempatan bola yang bagus.

Menurut informasi yang diperoleh dari pelatih PPLP Sumatera Barat, daya ledak atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat yang ada sekarang ini, belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal. Seorang *smasher* sering gagal melakukan smash kedeng dengan keras dan tajam, disamping itu smash kedeng yang dilakukan sering tidak akurat. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan smash kedeng tersebut, diantaranya: faktor kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak, koordinasi, metode latihan serta program latihan belum berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Realisasi gerak pada smash kedeng sangat didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Dengan demikian, daya ledak otot tungkai dan

kelentukan sama-sama mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan teknik smash kedeng. Ini berarti daya ledak dan kelentukanlah yang merupakan komponen penentu dalam keberhasilan prestasi.

Setelah diamati ke lapangan realita yang ditemui, masih rendahnya kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat, sehingga masih banyak para atlet dari PPLP Sumatera Barat ini belum bisa melaksanakan smash kedeng dengan sempurna. Semuanya itu dikarenakan sangat langkanya untuk mendapatkan seorang pemain *smasher* yang handal. Pada hal seorang *smasher* sangat memegang peranan penting dalam permainan sepaktakraw. Hal ini dikarenakan, *smasher* belum memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang maksimal, sehingga pada waktu melakukan smash kedeng dalam permainan sepaktakraw selalu saja keluar lapangan lawan atau nyangkut di net. Asril. B (2006:134) “Smash merupakan gerakan terakhir untuk memperoleh angka atau *point*. Oleh karena itu, lompatan atau jangkauan kaki pada saat melakukan smash kedeng sangat diperlukan”. Untuk melakukan lompatan yang tinggi serta jangkauan kaki yang tinggi pula, maka dibutuhkan bentuk latihan-latihan yang mengarah pada daya ledak otot tungkai.

Kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karena untuk menguasai teknik, maka kondisi fisik yang dibutuhkan sangat prima. Karena kondisi fisik itu perlu dipelajari dan dilatih, oleh sebab itu perlu adanya pengembangan bentuk latihan yang bervariasi.

Dalam proses melatih banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan latihan seperti 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 dkk (2002:82) “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 untuk metode eksplorasi menurut Lutan dkk (2002:85) “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 oleh pelatih untuk meningkatkan prestasi pemain.

Dari uraian di atas, hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk mengkaji sejauh mana “Pengaruh Metode Latihan Komando dan Metode Latihan Eksplorasi Terhadap Hasil Kemampuan smash kedeng Atlet PPLP Sumatera Barat. Dengan adanya penelitian ini hendaknya dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet PPLP Sumatera Barat dalam melakukan teknik khusus yakni smash kedeng dalam permainan sepaktakraw serta bagi kemajuan olahraga di Sumatera Barat pada umumnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan smash kedeng. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah kemampuan seorang pelatih berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?
2. Apakah metode latihan komando berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?

3. Apakah metode latihan eksplorasi berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?
4. Apakah konsentrasi berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?
5. Apakah koordinasi mata dan kaki berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?
6. Apakah mental berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?
7. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, didapati beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap keterampilan smash kedeng sepaktakraw. Mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis perlu membatasi variabel-variabel yang dapat mempengaruhi keterampilan smash kedeng sepaktakraw. oleh karena itu penelitian ini dibatasi menjadi 3 variabel saja yaitu metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi sebagai variabel bebas dan kemampuan smash kedeng sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat?

2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan Eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat?
3. Mana yang lebih efektif antara metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan yang diselidiki. Tujuan penelitian pada hakekatnya merupakan upaya yang dilakukan untuk mengkaji sasaran penelitian. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan hal sebagai berikut.

1. Pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.
2. Pengaruh metode latihan Eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.
3. Efektifitas metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yakni teoritis dan praktis. Berikut uraiannya.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

- a. Pengembangan ilmu pengetahuan, dan menambah referensi dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan sepaktakraw. Hasil penelitian ini dapat memberi sumbangan yang sangat berharga pada perkembangan ilmu

pendidikan, terutama pada penerapan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil proses pembelajaran/perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

Berikut manfaat praktis dari penelitian ini:

- a. Secara praktis penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk meningkatkan kinerja dosen, mahasiswa, serta sekolah-sekolah dan guru.
- b. Untuk para pelatih sepaktakraw, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam melatih smash kedeng.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat sebagai sarana belajar untuk mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan dengan terjun langsung sehingga dapat melihat, merasakan, dan menghayati apakah praktik-praktik pembelajaran yang dilakukan selama ini sudah efektif dan efisien.
- d. Sebagai sumbangan pemikiran untuk para pencinta olahraga sepaktakraw agar dapat menunjang kemampuan smash pada cabang olahraga sepaktakraw.
- e. Diharapkan tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Sepaktakraw

a. Pengertian

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadibagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk negara kita Indonesia.

Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa dalam aspek kehidupan perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam pembangunan nasional Aji,Tri (2014:50). Pengertian kualitas manusia adalah meliputi aspek jasmani dan aspek rohani dalam bentuk dan jenis upaya yang melekat satu sama lain. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga,

serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga terutama olahraga sepak takraw.

Permainan sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola terbuat dari rotan. Bola rotan itu di tendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola dilapangan lawan. Jadi ide permainan sepaktakraw ini mematikan bola dilapangan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati di bagian lapangan sendiri. Darwis, Ratinus (1992:15).

Sebelum dikenal dengan sepaktakraw, masyarakat di beberapa daerah Indonesia mengenalnya dengan sebutan sepakraga yang berarti: Sepakraga atau maraga/madaraga dalam bahasa bugis yang diambil dari kata siraga- raga yang berarti saling menghibur. Memang sepak raga dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja, sekedar untuk menghibur masyarakat atau dirinya sendiri dalam mengisi waktu luang. Namun pada saat- saat yang penting seperti pelantikan raja, sepak raga ini dimanfaatkan untuk memeriahkan pesta pelantikan raja itu atau dimainkan pada pesta perkawinan, pesta keluarga, panen, atau atraksi untuk menyambut tamu- tamu penting.

Olahraga sepaktakraw merupakan olahraga yang berasal dari tanah melayu, hal itu bisa dilihat dari pengertian secara harfiah sepaktakraw itu sendiri yaitu: Kata “sepak” diambil dari bahasa melayu; kata “takraw” diambil dari bahasa Thai yang berarti “bola yang terbuat dari anyaman rotan”. Ucup yusuf (2001:1) Sedangkan pengertian secara aturan yaitu: Sepaktakraw adalah permainan yang didominasi oleh kaki yang dimainkan di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling

berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang. Ali, Nur dan Hanif (2003:1).

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak bisa dipungkiri masih belum terlalu populer di Indonesia. Sepaktakraw masih dipandang sebelah mata oleh umum, padahal olahraga tersebut merupakan salah satu cabang olahraga asli Indonesia yang disebut sepakraga, yaitu permainan anak negeri di daerah yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Hubertus dan Hari (2013:143). Sepaktakraw mempunyai prospek yang cerah apabila dilakukan pembinaan secara baik dan profesional di seluruh daerah-daerah dan akan sangat mungkin menjadi olahraga yang populer di Indonesia bahkan bisa mendunia. Faktualnya sepaktakraw merupakan olahraga nenek moyang dahulu yang sudah sepatasnya untuk dilestarikan.

Hal ini juga dikemukakan Zalfendi (2006:7) bahwa :

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi net. Bola terbuat dari rotan atau (*syntetic fibre*) yang di anyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari setiap permainan ini adalah mengembalikan dan mematikan bola ke lapangan lawan.

Olahraga Sepaktakraw adalah Permainan sepak bola *jarring* yang dimainkan oleh dua regu (masing-masing tiga orang), di atas lapangan dengan ukuran yang tertentu yang sifatnya *kompetitif*, Asril B, (1994:6). Sedangkan sepaktakraw merupakan permainan yang sangat cepat dengan *eksplosif, akrobatis, dan artistik* serta mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi, Zaidul (2005:4).

Selanjutnya Wafi dalam Bais (2012:17) menerangkan bahwa:

Permainan sepak takraw ditandingi di antara dua regu yang terdiri dari tiga orang pemain satu-satu regu. Dalam satu pasukan biasanya mengandung tiga regu. Salah seorang pemain dari tiga regu dinamakan tekong. Dan dia hendaklah berada di belakang gelanggang pasukannya. Fungsi utama tekong ialah membuat sepakan mula dan mengumpan bola kepada pemain di bahagian hadapan. Dan dua orang pemain berada di bahagian hadapan gelanggangnya dinamakan apit kiri bagi kedudukan di sebelah kiri gelanggang, dan apit kanan bagi berada di sebelah kanan gelanggang. Tugas utama kedua apit ialah mematikan bola ke pihak lawandan mengumpan bola untuk disepak oleh tekong. Api juga bertanggung jawab dalam membuat halangan kepada apit pasukan lawan semasa mereka membuat rembakan atau tandukan.

Kutipan di atas dapat diperjelas, permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di depan lapangan yang dipisahkan oleh net (*jarring*) yang mana area lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yaitu posisi sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada sebelah kiri dan kanan di sebut apit kiri dan apit kanan, tugas utama seorang apit adalah mematikan dan mempertahankan bola dari serangan lawan.

Sesuai dengan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepak takraw adalah jenis olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan/*syntetic fibre*, keliling bola 42 - 44 cm, dengan berat bola 170 - 180 gram, dan terdapat 12 lubang 55 – 56 cm pada pantulan pertama Taha, Zahari (2014:16). Bentuk permainan sepak takraw yang dilakukan adalah di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. lapangan dibatasi oleh net atau *jarring*, Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing- masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari permainan adalah mematikan bola di adaerah lawan dan mempertahankan bola

dari serangan lawan Taha, Zahari (2008:5).

Masleno dan Hasan (2012:2) mengemukakan Ukuran lapangan sepaktakraw adalah 13,40 x 6,10 m bebas dari segala rintangan ke atas diukur dari permukaan dasar. Catatan:

- Panjang Lapangan: 13,42 meter.
- Lebar Lapangan : 6,10 meter.
- Garis Batas: adalah garis (lines) yang lebarnya+ 5 cm.
- Lingkaran Tengah: Ditengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (*service*). dengan garis tengah lingkaran 61 cm.
- Garis seperempat lingkaran: Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan.
- Sepakan permulaan (*service*) dengan jari-jari 90 cm.
- Tiang dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,55 meter untuk laki-laki dan 1.45 meter untuk perempuan.
- Jaring (net): Jaring dibuat dari bahan benang kasar, tali, atau dari nylon dengan ukuran lubang-lubangnya 4-5 cm. Lebar jaring 72 cm dan panjangnya tidak lebih dari 6,71 m. Pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar + 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring. Tinggi jaring 1,55 m dari tanah/lantai.

Perhitungan pada permainan sepaktakraw adalah menggunakan *rally*

point, setiap kesalahan maka angka untuk regu lawan, kemenangan suatu regu ditentukan regu yang terlebih dahulu mendapatkan angka 15 kecuali *Deuce* selisih 2 angka dan maksimal angka 17. Untuk Tim, tiap regu bermain dalam 3 set (*best of three set*) kalau sudah 2-0 maka tidak ada set ke 3. Untuk regu dan *double* bermain dalam 5 set (*best of five set*) antara set ada istirahat 2 menit, kalau sudah 3-0 maka tidak ada set ke 4. Untuk set *Tea Break* angka 8 tukar tempat (Zalfendi, 2009:14).

Permainan ini dimulai dengan melakukan *servis* yang dilakukan tekong ke daerah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan sebanyak tiga kali sentuhan. Dengan lapangan yang dipisahkan oleh net (*jarring*) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yaitu bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada sebelah kiri dan kanan disebut apit kiri dan apit kanan.

Dalam permainan ini semua pemain boleh memainkan bola dengan semua anggota badan kecuali tangan, tangan hanya dapat digunakan oleh salah satu pemain depan saat melambungkan bola kepada tekong pada waktu melakukan servis.

Pada cabang olahraga permainan lain, servis dilakukan sendiri oleh pemain yang bersangkutan (*server*) sementara pada permainan sepak takraw servis dilakukan oleh kerjasama dua orang pemain, yakni pelambung (*apit*) dengan tekong. Keberhasilan dalam pelaksanaan servis atau serangan akan sangat tergantung kepada hasil koordinasi dan kerjasama dari kedua pemain.

Tanpa kemampuan teknik di atas seseorang tidak akan bisa bermain. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), dengan dada, dengan paha (memaha), dengan bahu (membahu), dan dengan telapak kaki.

Dengan memiliki teknik dasar sepakan tersebut, untuk penguasaan teknik khusus akan lebih mudah juga. Karena penerapan keterampilan teknik dasar sangat berperan untuk dapat menguasai teknik khusus. Yang mana teknik khusus yang berhubungan keterampilan *smash*. Supaya kualitas gerakan teknik dasar akan tertransfer dengan sendirinya kedalam bentuk teknik khusus. Teknik khusus yang dibahas adalah keterampilan *smash*. Zalfendi & Asril Bahar (2008:26).

Selanjutnya dalam permainan sepak takraw teknik permainan merupakan bagian yang dalam pelaksanaannya lebih banyak mempergunakan aktifitas atau ketangkasan jasmani, di dalam permainan sepak takraw secara garis besar teknik permainan dapat dibagi menjadi 2, menurut Zaidul (2005:7) adalah sebagai berikut ;

- a) Teknik dasar (*basic skill*) adalah merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain sepak takraw diposisi manapun dia bermain (tekong, smasher atau feeder). Teknik dasar terdiri dari ; sepak sila, sepak kura, sepak simpuh, mamaha dan main kepala (*heading*).
- b) Teknik khusus (*spesifik skill*) merupakan teknik khusus dan spesifik yang harus dimiliki dan dikuasai secara baik oleh pemain sepak takraw sesuai dengan spesialisasi dari pemain yang bersangkutan. Teknik khusus terdiri dari; *servis, reservice, passing, smash dan block*.

Teknik dasar (*basic skill*) merupakan hal yang paling utama dalam bermain sepak takraw karena dengan memiliki teknik dasar tersebut maka kita bisa melakukan teknik khusus yang lebih mendalam atau yang disebut dengan teknik tinggi.

Kemampuan dasar di atas merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar yang baik, maka permainan sepak takraw tidak akan dapat dimainkan dengan baik. Kemampuan teknik dasar dapat meningkat apabila berlatih dengan baik dan secara kontinyu. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik. Banyak faktor lain yang menunjang untuk peningkatan prestasi.

Teknik khusus (*spesifik skill*) yang merupakan teknik lanjutan yang harus dikuasai untuk bisa bermain sepak takraw dengan baik. Teknik khusus harus dimiliki oleh atlet sepak takraw sesuai dengan *spesialisasi* dari pemain yang bersangkutan. Teknik khusus yang harus dimiliki oleh seorang smasher adalah smash. Karena merupakan gerak kerja yang terpenting dan gerak akhir dari gerak kerja serangan (Ratinus Darwis, 1992:67-90).

Dalam tulisan ini penulis melihat keterampilan teknik khusus dalam sepak takraw salah satunya adalah keterampilan smash dalam sepak takraw, karena selama ini kesalahan yang di jumpai dalam permainan sepak takraw dimiliki atlet PPLP Sumatera Barat terletak pada keterampilan smash untuk itu penulis ingin mengkaji dan membahas tentang keterampilan smash dalam permainan sepak takraw.

2. Hakikat Kemampuan Smash Kedeng

a. Pengertian Smash Kedeng

Kemampuan penguasaan teknik yang prima merupakan faktor yang menentukan keberhasilan suatu tim dalam pertandingan, keterampilan dasar (*basic skill*) perlu dikuasai oleh setiap pemain sepak takraw untuk memberikan permainan yang baik dalam serangan maupun dalam bertahan.

Smash dalam sepaktakraw merupakan salah satu faktor yang penting dalam pola serangan, dimana mencakup semua untuk keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Beberapa macam jenis smash sepaktakraw antara lain: “(1) smash gulung, (2) smash kedeng, (3) smash gunting, (4) smash lurus (5) smash telapak kaki (sepak kuda)” (Sunggono, 2008:23-25).

Smash atau *rejam* (istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan (Ratinus Darwis, 1992:67-90). Agar dapat menghasilkan smash yang akurat dan tajam, awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang diatas dan sikap badan saat mendarat sangat penting untuk diperhatikan pada saat melatih.

Dalam melakukan smash dapat dilakukan dengan bermacam-macam perkenaan: 1) Kepala terdiri dari a). Menggunakan tepi kanan kepala. b) Menggunakan tepi kiri kepala. c) Menggunakan dahi. d) Menggunakan belakang kepala. 2) Kaki terdiri dari a). Menggunakan bagian dalam kaki b) Menggunakan bagian luar kaki. c) Menggunakan punggung kaki. d) Menggunakan telapak kaki. Menurut Zalfendi & Asril Bahar (2008:26)

Apabila ditinjau dari mekanika umum, lompatan smash dalam sepaktakraw termasuk dalam kualifikasi melontarkan objek atau tubuh sendiri untuk mencapai gerak vertikal maksimal. Kekuatan kontraksi otot tungkai untuk memberikan tekanan pada lantai pada saat menolak dan merupakan titik tolak yang menentukan tinggi lompatan sesuai dengan hukum Newton III tentang hukum interaksi (*low of interaction*) bahwa setiap aksi akan menimbulkan reaksi yang sama besar dan arahnya berlawanan.

Smash kedeng merupakan jenis smash yang sering dilakukan pada

pemain sepak takraw guna memberikan serangan pada lawan. Smash kedeng merupakan smash yang biasanya bola dipukul dengan punggung kaki atau kaki bagian luar.

b. Teknik Smash Kedeng

Dalam melakukan smash kedeng dapat dibagi menjadi 3 tahapan gerak smash, yaitu:

Tahap I. Tolakan

Tolakan harus dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak dalam kebawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara *eksplosif* dengan bantuan kedua tangan.

Tahap II. Sikap badan di udara (saat smash bola di atas)

Setelah melakukan tolakan dengan tumpuan salah satu kaki secara *eksplosif*, luruskan tungkai serta putar badan (pinggul, punggung, bahu) ke arah dalam. Kemudian lakukan smash dengan punggung kaki bagian luar, dibantu dengan putaran pinggul dan punggung.

Tahap III. Saat Mendarat

Gerak lanjutan dimulai dari tungkai, bahu dan lengan secara bersama berputar ke arah luar, kemudian tungkai ditarik ke bawah dan mendarat dengan dua kaki dalam posisi siap.



Gambar 2. Gerakan *smash* kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw

Sumber: www.sepaktakraw.com 2008

Faktor-Faktor yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan *smash* kedeng

Aziz, Abdul. (2008)

- Tinggi Lompatan
- Tinggi Jangkauan
- Jarak Bola dengan Posisi Awal Tubuh
- Posisi Tubuh Awal, di Udara, Mendarat
- Posisi Tubuh Terhadap Bola (arah dan posisi)
- Kecepatan *Smash*
- Perkenaan Bola dengan Kaki
- Power kaki
- Tenaga yang dibutuhkan untuk 1 kali melompat

Dalam permainan sepaktakraw, *smash* merupakan teknik gerakan yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, oleh karenanya kekuatan teknik *smash* perlu dilatih secara serius dan berkelanjutan. Bentuk latihan dapat dilakukan secara berulang-ulang setiap waktu latihan, “*smash* yang baik dalam permainan sepaktakraw adalah *smash* yang dilakukan dengan keras dan menghujam lapangan lawan sehingga lawan tidak dapat membendung serangan tersebut atau bola tersebut masuk ke lapangan lawan di tempat yang kosong” Winarno (2004:18).

Untuk melakukan *smash* banyak hal yang perlu mendapat perhatian para pemain supaya hasil *smash* dimaksud baik dan bagus. Adapun yang perlu diperhatikan saat akan melakukan *smash* adalah:

- 1) Pusatkan perhatian sepenuhnya kepada bola, 2) cepat ambil keputusan, bagaimana bola hendak di *smash*, 3) tentukan kearah mana bola hendak di *smash*, 4) melompat tinggi dari lantai, 5) *smash* dilakukan ketika berada dipuncak lompatan, 6) jaga anggota badan tidak menyentuh net, 7) bersiap kembali dengan cepat setelah melakukan

smash (Zalfendi & Asril Bahar, 2008:197).

Untuk peningkatan dan pengembangan kecepatan reaksi dalam melakukan smash, ada tahap-tahap yang dilalui oleh *smasher* untuk dapat melakukan smash dengan baik, diantaranya tahap tolakan, sikap badan di udara dan saat mendarat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan yang dimaksud dengan smash kedeng adalah suatu pola gerak dalam permainan sepakakraw yang bertujuan untuk memberikan tekanan terhadap lawan, melalui pukulan dengan punggung kaki bagian luar ke arah daerah pertahanan lawan.

3. Metode Latihan

a. Hakikat Latihan

Latihan dapat didefinisikan sebagai “suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi” Rothig (2004: 62). Menurut Schmidt dalam Kiram (2009: 104) “Latihan adalah ketika seseorang berlatih kelompok gerak tertentu, ia memperoleh sejumlah peraturan yang disebut skema, yang digunakan untuk menentukan nilai parameter yang dibutuhkan dalam menghasilkan versi gerakan yang berbeda”. Menurut Bompa (1994:2) “latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga”. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak terhenti), secara sistematis (teratur), yang berurutan serta penambahan suatu beban, dengan demikian prestasi dapat diperbaiki.

Menurut Toho (2000: 58) latihan dalam konteks olahraga adalah

“aktivitas yang dilakukan secara sistematis, terencana, berulang, dan meningkat dengan cara bertahap dalam waktu yang lama, yang bertujuan meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan sosiologis pelakunya guna memenuhi kebutuhan tugasnya”. Sedangkan Suharno (1993:3) berpendapat bahwa latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas pemain secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental”.

Latihan merupakan suatu proses yang akan dijalankan oleh seseorang baik atlet maupun masyarakat umum, untuk mendapatkan hasil maksimal sesuai dengan tujuan latihan. Menurut Syafruddin (1999:16). "Latihan selain ditentukan atau di pengaruhi oleh tujuan juga oleh faktor kesesuaian dengan materi latihan, kemampuan pelatih dalam menggunakannya, keadaan atlet dan situasi yang ada dalam lingkungannya”. Dengan kata lain penerapan suatu latihan harus memiliki relevansi dengan tujuan, relevansi dengan materi latihan, dengan kemampuan pelatih, keadaan atlet dan relevansi dengan suatu latihan. Jadi latihan sangat berpengaruh dalam mencapai hasil yang baik. Semakin baik latihan yang dilakukan, maka semakin baik pula hasil dari latihan yang diperoleh.

Selanjutnya dalam Syafruddin (1999:17) ”menyatakan bahwa latihan merupakan implementasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya”. Implementasi ini dilakukan

secara berulang-ulang dan dengan tuntunan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi.

Secara umum, latihan diarahkan untuk memperbaiki sistem organisme dan fungsional yang bertujuan mengoptimalkan prestasi olahraga. Latihan adalah segala kegiatan olahraga yang memerlukan waktu yang cukup lama dan rumit yang diarahkan. *Diorganisir* dan direncanakan oleh pelatih secara *sistematis* melalui peningkatan bertahap secara individual yang bertujuan membentuk fungsi *fisiologis* dan *psikologis* manusia sebagai upaya dalam mencapai tujuan yang diinginkan (*prestasi*).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa definisi latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan pemain yang dilakukan secara berulang-ulang. Setiap pemain yang melakukan aktivitas olahraga salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan di bidang olahraga yang ditekuni, dengan demikian latihan yang baik dan benar akan memberikan efek terhadap apa yang ingin dicapai termasuk dalam peningkatan keterampilan sepakakraw.

Dalam latihan tahap awal yang harus di perhatikan sebelum melanjutkan latihan ke tahap berikutnya adalah kondisi fisik umum. Setelah membentuk kondisi fisik umum, maka latihan baru dapat dilanjutkan ke bentuk latihan fisik khusus yang mengarah ke cabang olahraga. Sehingga dalam melakukan latihan, intensitas dan kondisi fisikpun dapat meningkat melalui *fase-fase* yang telah ditentukan.

Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua sistem tubuh. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan aktifitas kondisi fisik. Komponen-komponen dasar kondisi fisik adalah daya tahan (*Endurance*) kekuatan (*strength*) daya ledak (*Explosive Power*) kecepatan (*velocity/ speed*) keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*Coordination*). Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut, perlu adanya latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan sebagainya, yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga Fox dalam Arsil, (1999:5)

Dalam peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi. Seorang atlet memiliki kondisi fisik puncak dapat diartikan bahwa, atlet tersebut mempunyai kemampuan untuk melakukan latihan atau pertandingan dengan intensitas tinggi sampai selesai, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Latihan kondisi fisik yaitu suatu program yang direncanakan secara sistematis dan terarah dengan tujuan agar kondisi fisik kemampuan *fungsional* dari sistem tubuh dapat meningkat dan mempertahankan kondisi fisik yang telah terbentuk, sehingga dalam melakukan gerakan olahraga khususnya pada smash kedeng dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Pengembangan kemampuan fungsional dalam sistem tubuh yang baik, dapat menunjang pelaksanaan teknik gerakan secara efektif dan efisien.

Menurut Harsono (1988:153) bahwa:

“Kalau kondisi fisik baik, maka: 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik, 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat pada organ–organ tubuh setelah melakukan latihan, 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita bila sewaktu-waktu respons demikian di perlukan”.

Daya ledak (*Explosive power*) merupakan tenaga yang dikeluarkan seseorang pada saat memulai suatu gerakan, setiap atlet harus memiliki daya ledak untuk mengeluarkan kekuatan secara *explosive*.

Beberapa pendapat para ahli tentang pengertian daya ledak (*Explosive power*) dalam Rosmawati (2004:17) yaitu:

- 1) Kent (1994:154). Mengemukakan bahwa daya ledak adalah kecepatan yang dihasilkan energi, karena dengan adanya daya ledak otot atlet mempunyai kemampuan dalam gerakan yang cepat dengan kekuatan penuh atau gerakan yang tiba-tiba seperti melompat, berlari dan lain-lain.
- 2) Krempel dkk (1987:55). Mengemukakan bahwa daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.
- 3) Bompa (1983:221). Mengemukakan bahwa daya ledak merupakan produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dalam mengarahkan tenaga yang maksimum dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diambil kesimpulan, daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan kecepatan tinggi dan kekuatan dengan waktu yang secepat mungkin.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak

adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam menggerakkan tenaga dalam waktu yang secepat-cepatnya. Kekuatan adalah kekuatan otot yang ditekankan pada kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menyanggah atau menarik suatu beban, maka daya ledak ditekankan pada kemampuan otot untuk mengadakan kontraksi *explosive* untuk menolak suatu objek.

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak

Permainan sepakbola sangat membutuhkan daya ledak yang tinggi untuk memukul smash kearah bola diatas net kearah lawan dengan kuat dan cepat. Menurut Nossek dalam Arsil, (1999:74), daya ledak dipengaruhi beberapa faktor, antara lain:

a. Faktor kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre (dalam Arsil, 1999) membagi kekuatan menjadi tiga macam yaitu kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, kekuatan daya tahan.

b. Faktor kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin.

c. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistim persyarafan pusat. Seorang atlet sepakbola perlu melakukan koordinasi gerak dalam suatu pola yang

efektif antara awalan dan dorongan tungkai keatas untuk melakukan gerakan smash kedeng dengan baik.

1). Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau pemain. Pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan merupakan suatu bagian penting dalam sebuah proses pembinaan dan latihan yang seharusnya dimiliki oleh setiap pelatih. Adapun prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a). Prinsip Superkompensasi

Superkompensasi merupakan prinsip dasar yang sangat penting untuk meningkatkan suatu kemampuan prestasi. Menurut Rothig dalam Syafruddin (2011:229) “superkompensasi merupakan fase pemulihan sumber energi yang dipergunakan setelah suatu pembebanan yang melewati kemampuan awal dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan prestasi”.

Dalam proses superkompensasi pembebanan dan pemulihan harus seimbang. Ketika latihan penggunaan energi dapat menimbulkan suatu kelelahan yang mengakibatkan menurunnya kemampuan fungsi tubuh. Untuk membangun kembali energi yang terpakai diperlukan suatu fase pemulihan. Lama fase pemulihan yang diberikan tergantung dari intensitas dan durasi pembebanan latihan. Apabila fase pemulihan terlalu pendek waktunya maka superkompensasi yang diharapkan tidak akan diperoleh.

Dalam pertandinganpun superkompensasi harus bisa dilaksanakan dengan baik. Fase itu terjadi ketika istirahat babak pertama, dimana pemain punya kesempatan untuk pemulihan energi yang habis dibabak pertama. Selain itu ketika terjadi pelanggaran, bola keluar lapangan atau pergantian pemain bisa dimanfaatkan untuk masa pemulihan. Dengan pertandingan terhenti sekian detik pemain bisa melakukan pemulihan walau itu tidak maksimal. Untuk mendapatkan proses adaptasi yang di inginkan perlunya latihan secara kontinu yang meningkat dari kemampuan pembebanan awal. Dalam prinsip ini perlu meningkatkan pembebanan yang di beri saat awal latihan.

b). Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih merupakan salah satu prinsip latihan yang penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Prinsip ini lebih menekankan kepada peningkatan beban latihan yang diberikan kepada pemain berdasarkan kemampuan pemain pada saat latihan”. Prinsip *overload* dilakukan jika ingin meraih suatu peningkatan kemampuan secara tetap. Tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi pemain akan meningkat. Seperti yang dikemukakan Harsono (1988:104) “Satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem *overload* adalah untuk jangan memberikan beban yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh pemain”.

Penambahan beban latihan menurut Martens (1990) dalam (http://mohammadmizanurohman.multiply.com/journal/item/6/Prinsip_Prinsip_Latihan) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas,

dan durasi.

Berdasarkan hal diatas untuk menerapkan sistem overload adalah dengan tidak memberikan beban latihan yang terlalu berat, hal yang perlu diperhatikan yakni pada variasi setiap aktivitas latihan. Variasi dilakukan dalam aktivitas latihan agar tidak terjadi kebosanan oleh seorang pemain. Dengan penambahan beban, melalui suatu proses adaptasi, variasi bentuk aktivitas latihan merupakan hal yang sangat menarik yang mampu meningkatkan motivasi seorang pemain, sehingga mereka tidak begitu terbebani.

c). Prinsip Variasi Beban

Latihan yang dilakukan pemain dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga pemain. Masa-masa latihan yang lama ini bagi pemain sering kali membosankan. Untuk itu pelatih harus memikirkan bagaimana agar pemain tidak bosan. Oleh karena itu para pelatih harus memikirkan bagaimana supaya pemain tidak bosan berlatih, karena kebosanan akan dapat mengurangi motivasi untuk berlatih, sementara itu motivasi merupakan salah satu faktor penting yang sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi olahraga pemain. Untuk mengatasi kejemuhan dan kebosanan pemain dalam berlatih, pelatih perlu menggunakan metode-metode dan materi latihan secara bervariasi.

Berdasarkan hal tersebut, seorang pelatih harus kreatif dan inovatif dalam menerapkan variasi-variasi latihan agar pemain tidak bosan menjalani proses latihan. Ketika pemain bosan, maka ia tidak punya motivasi sehingga akan berdampak negatif terhadap prestasi yang

ingin dicapai.

- d). Prinsip hubungan yang optimal dalam latihan keterampilan dan kemampuan yang kompleks

Prinsip ini mengatakan bahwa hubungan atau perbandingan antara latihan kondisi fisik, teknik, dan taktik serta latihan terhadap kemampuan kognitif dan psikis harus sesuai dengan masing-masing cabang olahraga (Rothig, 2004:82). Dalam hal ini adanya perbedaan kebutuhan dalam setiap cabang olahraga adalah berbeda-beda. Bompa, (1983:33) mengatakan “*Specialization, or for that matter, exercise specific to a sport or event, lead to morphological and functional alterations related to the specificity of that sport*” Spesialisasi, atau latihan khusus untuk olahraga menyebabkan perubahan morfologi dan fungsional yang berkaitan dengan kekhususan olahraga itu. Adanya keterkaitan yang erat antara komponen tersebut akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi motorik olahraga yang kompleks. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan kejelian seorang pelatih agar sasaran yang hendak dicapai harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan yang berbeda-beda, oleh sebab itu sebelum para pelatih memulai kegiatannya harus lebih dahulu dapat mengidentifikasi kemampuan-kemampuan dan kebutuhan yang dikembangkan.

- e). Prinsip Periodisasi

Prinsip periodisasi berkaitan dengan perencanaan latihan yang disesuaikan pada waktu periode-periode tertentu. Syafruddin

(2011:167) mengatakan “periodisasi atau pentahapan tersebut dapat juga diartikan dengan fase atau masa seperti fase persiapan, masa kompetisi, masa transisi dan lain sebagainya”. Prinsip ini berkaitan dengan kalender pertandingan, jadi persiapan pemain harus dijadwalkan berdasarkan kapan pertandingan akan dilaksanakan.

Prinsip periodisasi perlu dilakukan agar tujuan pencapaian prestasi dapat optimal melalui pertimbangan dan ketentuan-ketentuan dalam proses latihan. Prinsip periodisasi latihan dibagi sebagai berikut:

- 1) Periode persiapan, yaitu periode dimana dicapainya persyaratan-persyaratan untuk prestasi puncak.
- 2) Periode kompetisi/pertandingan, yaitu periode dimana prestasi yang diraih diterapkan dalam kompetisi/ pertandingan/ perlombaan dan dipertahankan.
- 3) Periode transisi (periode peralihan), yaitu periode dimana terjadi penurunan prestasi puncak secara sadar, selain itu, bertujuan untuk membantu pemulihan dan rileksasi secara aktif.

Dari pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa untuk menentukan periode latihan harus di ketahui bahwa prestasi dibentuk secara lambat untuk dapat dipertahankan. Pencapaian prestasi puncak harus menjalani tahapan-tahapan tertentu. Namun tahapan-tahapan antara pemain amatir dan profesional tentu berbeda. Pemain profesional yang berkompetisi dilevel profesional memiliki jadwal yang terstruktur sehingga pelatih mudah mengatur jadwal latihan. Sedangkan pemain amatir lebih banyak bermain dilevel bawah bahkan turnamen antar kampung yang jadwalnya terkadang tidak jelas, sehingga pentahapan latihan seakan sulit diatur oleh pelatih. Walaupun demikian, memahami prinsip ini akan memudahkan dalam proses pencapaian prestasi secara berkonsep dan secara bertahap harus dilalui oleh pemain agar prestasi

yang diperoleh bisa dipertahankan dengan baik.

f). Prinsip Individualisasi

Prinsip ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik. Harsono (1988:112) mengemukakan prinsip individualisasi sebagai berikut :

Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi pemain.

Berdasarkan hal tersebut, maka pembebanan latihan untuk seorang pemain sepakbola akan berbeda dengan pemain lainnya. Pemain profesional akan berbeda dengan pemain amatir. Berkaitan dengan ini Bompa dalam Harsono (1988:114) mengatakan bahwa kemampuan usaha pemain tergantung dari beberapa faktor:

- a) Usia biologis dan kronologis pemain.
- b) Pengalaman dalam melakukan olahraga.
- c) Kemampuan kerja dan prestasi individu.
- d) Status kesehatannya juga menentukan batas kemampuan berlatih pemain
- e) Faktor-faktor di luar latihan yang dapat mempengaruhi pemulihan kondisi pemain dalam latihan.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat kita simpulkan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki perbedaan, dan ini berhubungan langsung dengan program latihan yang akan dibuat oleh pelatih. Faktor usia merupakan hal dasar yang menjadi patokan, bagaimana memberikan suatu beban latihan kepada pemain-pemain, remaja, dewasa dan orang tua. Selanjutnya pengalaman akan berdampak pada penampilan seorang

pemain, bagaimana level pemain tersebut apakah pemula, amatir atau profesional sehingga kebutuhan akan beban latihan akan berbeda-beda. Kemudian tingkat kesehatan adalah hal penting, seorang pemain yang memiliki penyakit, secara diagnosa tidak akan mampu memperoleh prestasi seperti pemain yang sehat. Hal yang tidak kalah penting adalah faktor di luar latihan yang dapat mempengaruhi baik itu latar belakang pendidikan, lingkungan, keluarga, maupun teman sampai kepada hal yang bersifat personal. Dengan demikian prinsip individualisasi adalah hal yang sangat penting.

b). Pembebanan Latihan

1) Intensitas Beban

Sumosarjono (1996:35) mengatakan bahwa “intensitas adalah fungsi dari rangasangan kegiatan saraf yang dilakukan dalam kegiatan latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan geraknya, variasi, interval, atau istirahat”. Syafruddin (2011: 46) mengatakan “intensitas beban diartikan dengan tinggi-rendahnya beban atau berat-ringannya beban atau cepat-lambatnya tempo gerakan dalam melakukan suatu aktivitas latihan olahraga”. Sedangkan menurut Rothig (2004:24) “intensitas beban menunjukkan kuatnya beban selama pelaksanaan suatu latihan dalam satuan waktu”.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas beban merupakan takaran atau dosis beban dalam melakukan suatu aktifitas latihan. Berdasarkan hal tersebut, maka menentukan intensitas beban dalam cabang olahraga sepakbola adalah dengan

menentukan tempo permainan. Cepat atau lambat tempo permainan dalam pertandingan sepakbola dapat dijadikan sebagai indikator tinggi-rendahnya intensitas permainan tersebut. Sebagaimana dikatakan oleh Bompa “*The intensity of an exercise varies in accordance with the specifics of the sport*” (Bompa, 1983:79). Menurut Bompa Intensitas latihan bervariasi sesuai dengan spesifikasi olahraga olahraga tersebut.

Adapun modifikasi (perubahan) bentuk-bentuk untuk meningkatkan tempo permainan bisa dilakukan terhadap rangkaian latihan aktivitas, jumlah pemain, ukuran lapangan, dan peraturan permainan.

2) Volume Beban

Menurut Andi Suhendro (1999:3.17) dalam (<http://www.komponen latihan. Blogspot.com>) volume merupakan ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh. Sebagai salah satu komponen penting dalam latihan, volume merupakan persyaratan penting untuk mencapai prestasi teknik tinggi, takti. Menurut Rothig (2004:24) volume “menunjukkan jumlah isi/materi (kuantitas). Dalam hal ini yang di katakan isi/materi adalah jumlah pengulangan, jumlah jarak yang di tempuh dan jumlah beban yang digerakkan dan waktu latihan yang efektif”. Menurut M. Sajoto (1995:34) volume adalah, “Suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi” Jadi notasi volume menunjukkan kuantitas keseluruhan dari kegiatan yang dilakspemmainan selama latihan. Volume latihan juga

diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan persatuan waktu latihan atau fase latihan.

3) Interval Beban

Interval beban merupakan waktu antara pembebanan yang satu dengan yang berikutnya. Interval sering juga diartikan dengan pemulihan (*recovery*), yaitu waktu istirahat yang diberikan setelah pembebanan.

4) Durasi Beban

Durasi beban atau lama beban ditandai oleh waktu, dimana dalam waktu tersebut terjadi suatu rangsangan terhadap organisme tubuh Syafruddin (2011: 52). Durasi atau lama beban tergantung dari materi dan tujuan latihan. Waktu rangsangan bisa berlangsung sangat pendek seperti pada lompat tinggi dan bisa juga berlangsung sangat lama seperti pada lari jarak jauh. Di samping itu, waktu beban juga diartikan dengan waktu yang ada di dalamnya dapat diberikan beberapa rangsangan, baik dalam bentuk seri/set maupun dalam bentuk pembebanan yang lama.

5) Frekuensi Beban

Menurut Ismaryati, (1999: 43) dalam (<http://www.komponenlatihan.blogspot.com>) Frekuensi adalah jumlah waktu ulangan berapa kali latihan dikerjakan setiap sesi atau minggunya. Frekuensi latihan ditentukan oleh jumlah satuan latihan atau jumlah tatap muka latihan dalam sehari atau seminggu. Semakin baik kemampuan prestasi pemain, maka frekuensi latihan juga semakin ditingkatkan. Untuk menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan pemain dan tujuan atau sasaran latihan.

b. Metode Komando

Lutan (2002:82) menyatakan "...sejak perencanaan sampai pada pelaksanaan, sepenuhnya bergantung pada perintah pelatih". Hal ini berarti pemain hanya mendengar penjelasan dan meniru pelaksanaan tugas yang diperagakan oleh pelatih. Mostton (2008:27) menyatakan hal yang sama "... Itu berarti bahwa peran pelatih adalah membuat semua keputusan sebelum latihan dimulai sampai setelah latihan. Peran pemain adalah menampilkan, mengikuti dan mematuhi". Setiap gerakan yang ditampilkan melalui demonstrasi yang diberikan oleh pelatih, kemudian setiap keputusan mengenai lokasi, postur, waktu mulai, bentuk irama, waktu berhenti, durasi, dan interval dibuat oleh pelatih.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikatakan bahwa metode komando adalah metode yang keseluruhan isi latihan ditentukan oleh pelatih. Pemain hanya menirukan dan melaksanakan semua perintah dan aturan pelatih.

Alnedral (2008:27) mengemukakan 3 tahap penyusunan metode komando yaitu :

a. Pra pertemuan

Pada pra pertemuan keputusan-keputusan yang harus dibuat oleh pelatih adalah:

- 1) Pokok bahasan
- 2) Tugas-tugas untuk pemain
- 3) Organisasi pelajaran
- 4) Lain-lain yang berhubungan dengan persiapan melatih.

b. Selama Pertemuan

Penyusunan semua keputusan selama pertemuan berlangsung yang akan dibuat oleh pelatih adalah :

- 1) Penjelasan peranan pelatih dan pemain
- 2) Penyampaian pokok bahasan
- 3) Penjelasan prosedur organisasi, regu (kelompok), penempatan dalam wilayah kegiatan, perintah yang harus diikuti
- 4) Urutan kegiatan antara lain; peragaan, penjelasan, pelaksanaan, penilaian.

c. Pasca Pertemuan

Keputusan yang ditentukan oleh pelatih pada pasca-pertemuan adalah:

- 1) Umpan balik kepada pemain
- 2) Sasarannya; pelatih memberikan banyak waktu untuk pelaksanaan tugas-tugas gerakan”.

Metode latihan komando ini sepenuhnya didominasi oleh pelatih. Kebebasan pemain sangat terbatas hanya tinggal respon aktif dari pemain untuk mengikuti atau mematuhi perintah pelatih. Secara teoritis bahkan dapat dinyatakan bahwa pemain tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan proses latihannya.

Keunggulan metode ini adalah sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan yang harus dilaksanakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan pengajar atau pelatih, mempertinggi disiplin dan kepatuhan. Dari segi proses pengajaran metode ini memberikan keuntungan sebagai berikut: tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan

ajarnya, pengontrolan laju informasi sepenuhnya dikuasai pelatih dan pemakaian waktu tergolong efektif.

Kelemahan metode ini adalah pemain sering kehilangan kemandiriannya, sangat tergantung pada pelatih dan menurunkan kreatifitas pemain. Proses latihan metode ini mengandung kelemahan sebagai berikut: penggunaan alat latihan tidak efisien karena tidak dapat bergiliran, bisa menimbulkan salah ajar yang sukar diperbaiki atau bahkan tidak disadari pelatih karena terlalu sibuk memberikan aba-aba. Modifikasi atau variasi gerakan atau bahan ajar yang mungkin timbul dari proses belajar mengajar menjadi tidak muncul karena tersisihkan oleh aba-aba pelatih.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa metode komando ini cocok menguasai tugas-tugas sederhana yang tidak memerlukan pembuat keputusan, dan perlu dikuasai dalam waktu yang singkat. Kelemahan metode ini terletak pada perbendaharaan gerak saat melakukan keterampilan bermain yang tidak berkembang, karena dibatasi oleh struktur tugas yang ditetapkan.

Dalam metode anatomi, Mostton (2008:54) meninjaunya dari tiga perangkat keputusan yaitu: “pra pertemuan, selama pertemuan, dan pasca pertemuan. Keputusan yang dibuat pelatih dan yang akan diteruskan kepada pemain dinyatakan sebagai berikut: Keputusan Pelatih dan Keputusan Pemain. Untuk metode komando atau metode perintah ini, semua keputusan diambil oleh pelatih”.

Dengan menggunakan metode komando, maka sasaran yang akan dicapai akan melibatkan pemain yang akan mengikuti petunjuk-petunjuk pelatih, dengan sasaran-sasaran sebagai berikut:

- (a) respons langsung terhadap petunjuk yang diberikan,
- (b) penampilan yang sama/seragam,
- (c) penyesuaian,
- (d) penampilan yang disinkronkan,
- (e) mengikuti model yang telah ditentukan,
- (f) mereproduksi model (mengikuti),
- (g) ketepatan dan kecermatan respons,
- (h) meneruskan kegiatan dan tradisi cultural,
- (i) mempertahankan tingkat estetika,
- (j) meningkatkan semangat kelompok,
- (k) penggunaan waktu secara efisien,
- (l) Pengawasan keamanan.

Menyusun Latihan dengan metode komando semua keputusan pra-pertemuan dibuat oleh pelatih baik itu materi latihan, tugas-tugas, organisasi, dan lain-lain. Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh pelatih yaitu penjelasan peranan pelatih dan pemain, penyampaian materi latihan, penjelasan prosedur organisasi, regu/kelompok, penempatan dalam wilayah kegiatan, perintah yang harus diikuti. Urutan kegiatan peragaan, penjelasan, pelaksanaan, penilaian. Keputusan pasca pertemuan yaitu umpan balik kepada pemain, sasarannya harus memberi banyak waktu untuk pelaksanaan tugas.

Implikasi penggunaan metode komando menurut Lutan (2002:34) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- (a) Standar penampilan sudah mantap dan pada umumnya satu model untuk

satu tugas,

- (b) Materi latihan dipelajari dengan cara meniru dan mengingat melalui penampilan,
- (c) Materi latihan dipilah-pilah menjadi bagian-bagian yang dapat ditiru,
- (d) Tidak ada perbedaan individual, diharapkan meniru model”.

Unsur-unsur khas dalam latihan dengan menggunakan metode komando seperti semua keputusan dibuat oleh pelatih, menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas adalah merupakan kegiatan utama pemain, menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi, dapat membuat pemain merasa terlibat dan termotivasi, mengembangkan perilaku disiplin karena harus mentaati prosedur yang telah ditetapkan.

Saluran-saluran pengembangan selama masa latihan setiap orang memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan fisik, sosial, emosional, dan kognitifnya. Ada empat saluran perkembangan: Saluran fisik yang meningkat dengan pesat selama menggunakan metode komando, saluran sosial terbatas, saluran emosional terbatas, saluran kognitif terbatas.

Inti dari metode komando adalah dominasi mutlak dari pelatih pada setiap tahap pembuatan keputusan latihan, pemain tidak membuat keputusan apapun sebagaimana robot yang tunduk patuh kepada tuannya. metode komando dilatar belakangi oleh teori latihan stimulus-respon. Pemahaman teori ini adalah jika pemain terus-menerus melakukan serangkaian stimulus-respon yang direncanakan, maka pemain akan menguasai respon tersebut secara permanen. Artinya bahwa jika pemain berhadapan dengan stimulus

yang sama pada waktu yang berbeda, maka pemain akan melakukan respon secara tepat sebagaimana respon yang telah dia lakukan sebelumnya secara baik. Tugas pelatih adalah membuat stimulus sedangkan pemain adalah obyek yang harus melakukan respon secara terus-menerus dari stimulus yang diberikan oleh pelatih.

Keterampilan melatih yang sangat menunjang terhadap keberhasilan penerapan metode komando adalah kemampuan pelatih dalam memberikan penguatan (*reinforcement*). Kualitas penguatan yang diberikan pelatih akan sangat memberikan pengaruh kepada kualitas respon dan gairah latihan pemain. Bentuk-bentuk penguatan yang dapat dilakukan bisa dalam bentuk kata-kata pujian seperti bagus, tepat, hebat dll. Bentuk kontak fisik, dengan menepuk pundak pemain, mengusap kepala, acungan jempol dll.

Banyak orang mengkritisi metode komando sebagai metode yang tidak demokratis, tidak berpihak kepada pemain. Namun demikian untuk materi-materi ajar yang masih mengandung unsur-unsur teknik yang kuat dan mengharapkan hasil belajar yang relatif homogen maka metode komando masih dianggap lebih unggul dibandingkan dengan metode-metode lainnya.

Langkah-langkah penerapan gaya komando :

- 1) Pelatih menyiapkan seperangkat kegiatan latihan berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, penilaian dan tujuan.
- 2) Pelatih menentukan aba-aba dan komando berupa verbal atau lambang-lambang lainnya.

- 3) Pelatih mendemonstrasikan kegiatan latihan berupa gerakan atau aba-aba. Demonstrasi bisa oleh pelatih langsung atau melibatkan orang lain termasuk pemain.
- 4) Pelatih menyiapkan pemain untuk menyimak dan merespon gerakan-gerakan sesuai komando dan dilakukan berulang-ulang.
- 5) Pelatih menghentikan latihan jika dianggap pemain telah menguasai gerakan.

c. Metode Eksplorasi

Lutan (2002:85) mengatakan “ metode ini merupakan kebalikan paling ekstrim dari metode komando yang sepenuhnya bergantung pada pelatih”. Jika dalam metode komando seluruh inisiatif pelaksanaan tugas dan pemecahan masalah bergantung sepenuhnya kepada pelatih. Namun, dalam metode eksplorasi keseluruhan inisiatif dan solusinya ditemukan sendiri oleh pemain. Dalam kegiatan ini para pemain berlatih pada kelompoknya untuk memecahkan persoalan, membuat kesimpulan untuk dilaporkan keseluruh pemain.

Eksplorasi adalah penyelidikan berbasis teori belajar konstruktiv yang terjadi dalam pemecahan masalah situasi dimana pemain mengacu pada pengalaman masa lalu sendiri dan pengetahuan yang ada untuk menemukan fakta dan hubungan dengan kebenaran baru yang akan dipelajari.

Metode eksplorasi juga mempunyai keunggulan dan kelemahan, berikut adalah keunggulan dan kelemahan metode eksplorasi:

Keunggulan :

- 1) Mendorong keterlibatan aktif
- 2) Mengembangkan motivasi

- 3) Mempromosikan otonomi, tanggung jawab, kemandirian
- 4) Pengembangan kreativitas dan kemampuan pemecahan masalah
- 5) Pengalaman belajar yang disesuaikan

Kelemahan :

- 1) Penciptaan overload kognitif
- 2) Potensi kesalahpahaman
- 3) pelatih mungkin gagal untuk mendeteksi masalah dan kesalah pahaman.
 - a. Penyusunan dan pelaksanaan gaya eksplorasi

Pada pra-pertemuan tugas pelatih antara lain:

- (a) menyiapkan pokok bahasan latihan,
- (b) menyiapkan materi latihan,
- (c) membuat organisasi latihan,
- (d) menyiapkan peralatan dan media latihan yang sesuai dengan kondisi pemain.

Kemudian dilanjutkan dengan penyusunan selama berlangsungnya pertemuan yang mana susunannya antara lain:

- (a) penjelasan peran pelatih dan pemain,
- (b) menyampaikan materi latihan,
- (c) penjelasan prosedur organisasi latihan dalam bentuk regu atau kelompok, penempatan wilayah kegiatan, pemecahan dalam melaksanakan tugas latihan bagi pemain,
- (d) urutan kegiatan antara lain: peragaan penjelasan, pelaksanaan dan evaluasi.

Seluruh keputusan dalam latihan ditentukan oleh pemain yang berlatih pada pasca pertemuan adalah umpan balik dari pemain, sasarannya pelatih

memberikan banyak waktu kepada pemain untuk melaksanakan tugas-tugas gerakan keterampilan bermain berdasarkan petunjuk yang sudah diberikan dan memutuskan dengan pemahaman yang didapatkan dari hasil latihan. Masing-masing metode tersebut memiliki keunggulan dan kelemahan satu sama lain. Pada prinsipnya keunggulan dan kelemahan tersebut bersifat sangat relatif.

Kegiatan eksplorasi merupakan suatu kegiatan untuk menggali ide-ide, argumen-argumen dan cara-cara berbeda pemain melalui sejumlah pertanyaan-pertanyaan terbuka dan perintah-perintah sehingga dapat mengantarkan pemain tersebut kepada pemahaman suatu konsep serta penyelesaian masalah-masalah. Pada pendekatan ini pemain menjadi penjelajah aktif (*active explorer*) dan pelatih sebagai pembimbing dan fasilitator eksplorasi tersebut .

Implementasi aktivitas eksplorasi menyebabkan suatu masalah yang kompleks dapat menjadi masalah yang sederhana sehingga pemecahan masalah menjadi terlihat. Konsep perubahannya dilakukan seperti spiral yang semakin ke tengah semakin kecil sehingga pada titik tertentu solusi dari suatu permasalahan bisa ditemukan. Aktivitas ini akan menjadi titik jenuh sehingga permasalahan menjadi lebih mudah, pada saat itulah sebuah solusi akan nampak, memberikan sebuah data informatif tentang tindakan selanjutnya yang harus diambil untuk sampai pada pemecahan masalah. Pada saat proses pemecahan masalah tersebut kita dapat mengamati nilai-nilai karakter yang dikembangkan oleh pemain. Tindakan-tindakan tersebut bisa mencakup berbagai hal.

Menurut Mostton (2008:43) metode eksplorasi dikemas kedalam tiga strategi yaitu :

- 1) Strategi mengungkap, yang mengupayakan pelatih untuk memfasilitasi kemungkinan terungkapnya kemampuan pemain dalam mengemukakan ide-ide argumen-argumen dan cara-cara berbeda dalam menemukan konsep atau pemecahan masalah melalui berbagai pertanyaan atau perintah-perintah.
- 2) Strategi mendorong, yang merupakan upaya pelatih untuk mendorong pemain mencoba berbagai ide atau cara dan memotivasi pemain untuk tidak takut berbeda dengan temannya yang lain. Pelatih juga membantu pemain mengkomunikasikan pemahaman terhadap suatu konsep disertai penjelasan atau argumen yang memadai, pelatih juga mengenalkan istilah-istilah atau simbol dari konsep yang baru.
- 3) Strategi pengembangan, yang merupakan upaya pelatih untuk memfasilitasi pemain dalam mengembangkan konsep dengan memberikan berbagai masalah dengan konteks yang berbeda untuk diselesaikan pemain baik secara individu maupun kelompok. Pemain belajar menerapkan konsep baru yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut, menginterpretasikan, dan mengkomunikasikan hasilnya dengan bahasa sendiri.

Kegiatan latihan metode eksplorasi merupakan suatu rangkaian aktivitas pemain dalam menjelajahi dan menyelidiki permasalahan dalam latihan untuk mendapatkan suatu pemecahan masalah yang menjadi esensi dalam latihan keterampilan bermain sebagai suatu yang ingin dicapai. Pada latihan metode eksplorasi pelatih berperan dalam pembagian kelompok, menyajikan masalah eksplorasi, memfasilitasi pemain dalam kebuntuan masalah serta menyimpulkan. Secara eksplisit peran pelatih dalam latihan metode ekplorasi ini diwujudkan

dalam aktivitas berikut:

- 1) Pelatih menyajikan tujuan latihan yang hendak dicapai dari kegiatan latihan metode eksplorasi.
- 2) Pelatih menyajikan masalah eksplorasi dan menyampaikan aturan-aturan yang mendorong pemain tertarik untuk memecahkan masalah eksploasi dan tertarik untuk melakukan aktivitas ekplorasi.
- 3) Pelatih memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan aktivitas-aktivitas eksplorasi melalui benda-benda manipulatif.
- 4) Pelatih memfasilitasi pemain pada kegiatan kelompok memberikan gambaran tentang permasalahan serta memfasilitasi pemain pada kegiatan kompetitif.
- 5) Bersama-sama pemain dan pelatih menyimpulkan permasalahan yang ditemukan pemain.

Menurut Lutan (2002:45) tahapan latihan metode eksplorasi meliputi hal-hal berikut:

- 1) Masalah ekplorasi

Masalah eksplorasi merupakan kunci dari akses atau tindakan latihan metode eksplorasi. Dikatakan demikian karena masalah eksplorasi menggambarkan seluruh proses, prosedur dan tingkat kemampuan serta ketertarikan pemain terhadap latihan. Berkaitan dengan peran sentral seperti itu masalah eksplorasi hendaklah memiliki karakteristik, menarik bagi pemain, ada jawabnya, menantang, mendorong pemain untuk melakukan eksplorasi dan manipulasi serta mendorong pemain menggunakan penalaran.

- 2) Pengumpulan data atau informasi

Setiap data atau informasi dari masalah yang disajikan, dikumpulkan dan diidentifikasi. Pengumpulan data atau informasi dilakukan agar permasalahan dapat dipahami secara jelas. Aktivitas ini dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi apa yang diketahui, apa yang ditanyakan serta kondisi data yang ada (jumlah dan keadaan).

3) Analisi data

Setiap data atau informasi yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis. Untuk menganalisis data dibutuhkan kemampuan khusus yang sesuai dan dapat digunakan dalam penyelesaian masalah. Kemampuan-kemampuan tersebut membantu kepada meningkatkan pengetahuan tentang penalaran sehingga masalah menjadi mudah untuk ditemukan penyelesaian.

4) Menyimpulkan

Pada tahap ini solusi permasalahan ditemukan. Untuk meyakinkan bahwa itu adalah solusi aktivitas latihan yang dapat dilakukan adalah melihat kembali seluruh jawaban, mereviu, mendiskusikan langkah-langkah yang ada serta mengembangkan latihan dengan permasalahan yang baru yang masih memiliki keterkaitan dengan cara penyelesaian sebelumnya.

Berkaitan dengan aktivitas eksplorasi, keberhasilan proses eksplorasi juga dipengaruhi oleh masalah eksplorasi yang dilakukan pemain dapat melakukan proses eksplorasi dengan baik jika masalah eksplorasi yang dilakukan memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) menarik bagi pemain, (b) memungkinkan pemain menggunakan sarana eksplorasi, (c) tidak langsung dapat menyelesaikan, (c) memunculkan banyak spekulasi dan perbedaan pendapat, (d) lebih cenderung ke arah kontekstual.

Menurut Mostton (2008:35) memberikan beberapa hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam menciptakan aktivitas eksplorasi yang efektif, sebagai berikut:

1) Menggunakan benda-benda nyata (fisik)

Ketika para pemain diberikan latihan yang berkaitan dengan kehidupan nyata mereka memiliki kesempatan untuk menjelaskan materi, menceritakan tentang ciri-cirinya, menciptakan sebuah cerita naratif mengenai masalah yang mungkin memiliki keterkaitan dengan materi latihan. Terkait dengan hal itu, aktivitas gaya eksplorasi pada setiap tingkatan kelas dapat mencakup banyak aktivitas yang mengarah kepada munculnya perhitungan dengan harapan kegiatan tersebut dapat digunakan sebagai batu loncatan untuk melakukan diskusi pada tingkat kelas yang beragam. Dengan menggunakan benda-benda nyata tersebut akan memudahkan pemain juga untuk mengembangkan nilai-nilai karakter.

2) Menggunakan berbagai materi yang menarik dan relevan

Para pemain harus banyak dilibatkan dalam diskusi tentang materi keterampilan bermain, menggunakan informasi yang berkaitan dengan pemain itu sendiri. Misalnya mengaitkan topik dengan hal-hal yang biasa ditemui pemain. Aktivitas metode eksplorasi dapat menjadi sarana untuk mempermudah dalam proses latihan dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari. Pada topik-topik menarik pemain akan leluasa untuk bercerita, hal ini melatih karakter komunikasinya.

3) Pertanyaan

Pertanyaan hendaklah bersifat *open ended*, untuk membuat pemain penasaran. Hal ini termasuk ke dalam aktivitas metode eksplorasi dimana para pemain diarahkan untuk pertanyaan yang *open ended*. Jenis pertanyaan sangat menentukan kepada nilai-nilai karakter apa pemain akan diarahkan.

4) Menulis

Berikan motivasi kepada pemain untuk menulis tentang pemikirannya, kemudian diskusikan tulisan-tulisan tersebut. Aktivitas metode eksplorasi merupakan sebuah komponen utama yang mendorong pemain untuk menulis penjelasan cara penyelesaian masalah kehidupan sehari-hari. Penyelesaian secara runtut merupakan upaya untuk mengembangkan karakter tekun pada pemain.

5) Kelompok kooperatif dan kolaboratif

Gunakan kelompok kecil untuk diskusi awal, kemudian diskusi seluruh kelas untuk menilai hasil diskusi kelompok. Metode eksplorasi bisa dijadikan sebagai wahana dalam menciptakan komunikasi antar anggota kelompok yang mengarah pada penyelesaian suatu permasalahan. Kelompok kecil dan kolaboratif disitulah pemain bisa diajak kelingkungan sosial kelasnya, sangat banyak sekali nilai karakter yang bisa dikembangkan. Sikap menghargai pemain dengan pendapat temannya, komunikasi mereka dan bagaimana pemain tersebut bisa bekerja sama dalam kelompoknya.

6) Mendengarkan

Buatlah pemain berpasangan, kemudian mintalah mereka untuk saling bergantian mendengarkan penjelasan serta mengulang kembali apa yang telah didengarkan. Kegiatan seperti ini harus dimasukkan ke dalam

aktivitas metode eksplorasi untuk merangsang kegiatan diskusi. Aktivitas metode eksplorasi pada dasarnya didesain untuk mempermudah memahami materi. Bergantian berkomunikasi dengan temanya, menghargai pendapat temannya dan mendapatkan solusi yang tepat dari permasalahan yang mereka hadapi.

7) Penilaian

Penilaian bukan merupakan sebuah peristiwa yang statis. Penilaian adalah sebuah proses yang berlangsung dan menentukan pengetahuan apa yang sudah dan belum diperoleh. Aktivitas metode eksplorasi melibatkan kegiatan pretest dan posttest bagi setiap unit untuk mendorong kegiatan penilaian pemain. Selain itu, latihan melibatkan format untuk memasukkan data/catatan yang bisa memberikan keleluasaan kepada pelatih untuk menilai kemajuan pemain selama mengikuti latihan.

Kebaikan latihan metode eksplorasi menurut Mostton (2008:37) adalah:

“(a)memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengungkap ide-ide dan cara-cara berbeda dalam menemukan konsep atau memecahkan masalah, (b) melatih pemain untuk mengkomunikasikan ide-ide dan cara-cara yang berbeda itu dengan bahasanya sendiri, (c) melatih pemain untuk memberikan argumen terhadap ide-ide atau cara-cara yang dikemukakannya, (d) memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperkuat penguasaan konsep awal dan memperbaikinya jika terjadi miskonsepsi pada konsep yang telah dipelajarinya sebelum menghubungkan dengan konsep baru yang akan dipelajarinya, (e) memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengkonstruksikan pengetahuan sendiri secara aktif, (f) Melatih pemain terutama pemain yang kurang mempunyai kepercayaan diri dalam mengemukakan ide dan cara berbeda dari pemain lainnya, (g) melatih pemain untuk menghargai gagasan orang lain, (h) melatih pemain untuk mengaplikasikan konsep dalam konteks lain sehingga pengetahuan yang diperolehnya menjadi lebih bermakna, (i) menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dengan terjadinya interaksi yang berkualitas dan multi arah, (j) pelatih menjadi lebih kreatif dalam menyusun program

latihan dengan mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan, ide-ide yang dapat merangsang pemain untuk mengeksplorasi idenya dengan cara-cara berbeda dari pemain”.

Pendekatan latihan metode eksplorasi tidak hanya berfokus pada bagaimana mentrasfer ilmu pengetahuan, pemahaman dan interpretasi, namun harus diimbangi dengan peningkatan mutu materi latihan. Informasi tidak hanya disusun oleh pelatih. Perlu ada keterlibatan pemain untuk memperluas, memperdalam atau menyusun informasi atas inisiatifnya. Dalam hal ini pemain menyusun dan memvalidasi informasi sebagai input bagi kegiatan latihan.

Pendekatan metode eksplorasi dimulai melalui suatu kejadian yang menimbulkan pertanyaan, hal ini akan menggali potensi dan motivasi pemain untuk mencari pertanyaan dan memecahkannya sendiri rasa ingin tahu pemain yang besar dapat menarik pemain untuk belajar lebih mendalam tentang konsep yang ingin dipelajari.

Model latihan ini dapat dikembangkan melalui bentuk pertanyaan. Seperti yang dikatakan oleh Mostton (2008:46) bahwa: “pertanyaan yang baik dapat meningkatkan motivasi pemain untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan lebih mendalam”. Eksplorasi merupakan proses kerja dalam memfasilitasi proses latihan pemain dari tidak tahu menjadi tahu. Pemain menghubungkan pikiran yang terdahulu dengan pengalaman belajarnya. Mereka menggambarkan pemahaman yang mendalam untuk memberikan respon yang mendalam juga. Bagaimana membedakan peran masing-masing dalam kegiatan latihan bersama. Mereka melakukan pembagian tugas seperti dalam tugas merekam, mencari informasi melalui internet serta memberikan respon kreatif dalam berdialog.

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.

B. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan kajian teori yang telah dilakukan, ditemukan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan variabel pada penelitian ini antara lain

1. Bais Syahril (2012) mengenai kontribusi kelenturan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan bermain sepak takraw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan dasar bermain sepak takraw dan besarnya sumbangan 19%, (2) terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan dasar bermain sepak takraw dan besarnya sumbangan 22%, (3) terdapat kontribusi yang signifikan antara kelenturan tubuh dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan dasar bermain sepak takraw dan besarnya sumbangan 44%.
2. Agust (2012) yang berjudul “Pengaruh Metode Komando, Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru”. Relevansi penelitian Agust dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti pengaruh metode latihan komando dan eksplorasi, walaupun dengan cabang yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode

latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas bolabasket siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru.

3. Kristi Agust (2012) yang berjudul “Pengaruh Gaya komando, Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru”. Relevansi penelitian Agust dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti pengaruh metode latihan gaya komando dan eksplorasi, walaupun dengan cabang yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas bolabasket siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru.
4. Zulfitri (2011) mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap *smash* kedeng atlet sepak takraw hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap *smash* kedeng dalam sepak takraw dan besarnya sumbangan 20%, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap *smash* kedeng dalam sepak takraw dan besarnya sumbangan 25%, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap *smash* kedeng dalam sepak takraw dan besarnya sumbangan 35%.

C. Kerangka Berfikir

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam sepak takraw atlet PPLP Sumatera Barat. Berdasarkan tujuan dan metode eksperimen ini adalah untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antara satu variable dengan variable lainnya. Berikut dijelaskan kerangka pemikiran mengenai pengaruh

masing-masing terhadap keterampilan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

1. Pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

Keterampilan bermain sepaktakraw adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam permainan sepaktakraw. Teknik dasar yang benar maka ketepatan gerak mudah tercapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan bermain yang berkualitas. Keterampilan pemain dalam menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan sepaktakraw sangat bergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan tersebut.

Teknik dikatakan baik apabila dilihat dari segi anatomis atau fisiologis, mekanika dan mental terpenuhi secara baik dan bila diterapkan dalam praktek dapat memberikan andil yang besar terhadap pencapaian prestasi maksimal. Menurut Koger (2007:138) “Teknik dalam sepaktakraw adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan”. Untuk memulai dalam proses latihan sepaktakraw sebaiknya dimulai dengan mengajari pemain berbagai keterampilan teknik dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul didalam pertandingan yang sebenarnya dan didukung oleh ketepatan metode latihan yang digunakan pelatih.

Metode latihan komando adalah suatu bentuk gaya melatih dengan semua keputusan diambil oleh pelatih dan peran dari pemain mengikuti dari keputusan tersebut berdasarkan petunjuk. Gaya komando ini merupakan karakteristik pelatih membuat keputusan dari seluruh kegiatan latihan, peran

pemain yang berlatih hanya menampilkan, mengikuti, dan mematuhi mengenai tugas gerakan yang sudah dijelaskan oleh pelatih berdasarkan dari petunjuk yang ada.

2. Pengaruh metode latihan Eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

Proses latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan seseorang, sehingga hasil latihan dapat meningkatkan prestasi. Latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Dalam hal ini terlihat bahwa tujuan latihan memegang peranan yang penting dalam menetapkan dan memilih metode latihan yang akan digunakan. Tujuan latihan yang jelas dan tepat akan membantu dalam merencanakan kegiatan latihan, salah satunya adalah membantu penggunaan metode latihan.

Gaya eksplorasi adalah gaya pembelajaran yang digunakan dalam latihan dengan lebih menekankan pada pemberian kebebasan yang lebih luas pada pemain. Kebebasan itu berupa penilaian terhadap kemajuan hasil latihan oleh dirinya sendiri. Kemudian atas dasar penilaiannya itu pemain membuat keputusan sendiri untuk melanjutkan, mengulang gerakan, atau materi latihan yang lebih lanjut. Keputusan yang harus dibuat pemain berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak atau pokok bahasan, penilaian hasil latihan oleh dirinya sendiri, dan laju proses latihan itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, pengaruh dari kedua metode latihan ini akan memberikan hasil yang berbeda. Metode latihan komando diduga membawa pengaruh yang lebih besar dari pada metode latihan eksplorasi dalam meningkatkan keterampilan bermain sepaktakraw.

3. Efektivitas antara metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat.

Kemampuan smash merupakan hal yang harus dimiliki oleh pemain sepaktakraw. Kemampuan smash yang baik akan memudahkan pemain dalam menjalani pertandingan dan menerapkan strategi yang diberikan pelatih. Dalam pelaksanaannya teknik ini memiliki gerakan yang kompleks, sehingga harus dilatih terus menerus agar bisa menjadi rangkaian gerakan teknik yang baik.

Untuk melatih teknik smash dalam permainan sepaktakraw dibutuhkan metode yang tepat dan mudah dipahami oleh atlet. Ada beberapa metode latihan yang bisa digunakan oleh pelatih, yaitu metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi.

Metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi adalah dua metode yang banyak digunakan pada cabang-cabang olahraga permainan lainnya yang di dalamnya terdapat komponen teknik smash. Kemudian metode latihan juga dalam pelaksanaannya harus disesuaikan dengan kemampuan kondisi fisik.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, diduga terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat. Jika kedua metode latihan ini dilakukan dengan baik diyakini akan memberikan hasil yang positif terhadap keterampilan smash atlet sepaktakraw. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :

Kemampuan Smash Kedeng	Metode Latihan	
	Komando (X_1)	Eksplorasi (X_2)
	$X_{1\text{pretest}} < X_{1\text{Post test}}$	$X_{2\text{Pretest}} < X_{2\text{ Post test}}$
	$X_1 > X_2$	

Gambar 3: Kerangka Berpikir.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Metode latihan komando memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat.
2. Metode eksplorasi memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat.
3. Metode latihan komando lebih efektif dari pada metode latihan eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode Latihan Komando memberikan pengaruh terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepaktakraw PPLP Sumbar, hasil yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = (7,56) > (1,76)$.
2. Metode Latihan eksplorasi memberikan pengaruh terhadap kemampuan smash kedeng, hasil yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = (5,03) > (1,76)$.
3. Metode Latihan Komando lebih efektif daripada Metode Latihan Eksplorasi terhadap kemampuan smash kedeng, dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = (8,92) > (1,734)$.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi dapat meningkatkan kemampuan smash kedeng. Artinya kedua metode latihan ini dapat dipergunakan untuk latihan dalam meningkatkan kemampuan smash kedeng.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa metode latihan komando lebih efektif jika dibandingkan dengan metode latihan eksplorasi. Kedua bentuk latihan ini sama-sama efektif untuk diterapkan kepada pemain baik metode latihan komando ataupun dengan metode latihan eksplorasi. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang peneliti temukan, dimana hasil akhir menunjukkan bahwa efek metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi sama-sama efektif jika diterapkan untuk peningkatan kemampuan smash kedeng. Akan tetapi dalam penelitian ini

metode latihan komando lebih efektif daripada metode latihan eksplorasi.

Implikasi pertama temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih dalam meningkatkan kemampuan smash kedeng. Motivasi pemain dalam mengikuti latihan lebih tinggi, sehingga hasil latihan yang diperoleh juga lebih baik. Pemain antusias mengikuti pendekatan dengan metode latihan komando dalam meningkatkan kemampuan smash kedeng. Motivasi ini dapat diberikan oleh pelatih melalui pendekatan kepada pemain ataupun informasi tentang manfaat dari kemampuan peningkatan kemampuan smash kedeng yang baik sehingga pemain termotivasi untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng. Metode komando adalah metode yang keseluruhan isi latihan ditentukan oleh pelatih. Atlet hanya menirukan dan melaksanakan semua perintah dan aturan pelatih, sejak perencanaan sampai pada pelaksanaan, sepenuhnya bergantung pada perintah pelatih. Hal ini berarti atlet hanya mendengar penjelasan dan meniru pelaksanaan tugas yang diperagakan oleh pelatih. Itu berarti bahwa peran pelatih adalah membuat semua keputusan sebelum latihan dimulai sampai setelah latihan. Peran atlet adalah menampilkan, mengikuti dan mematuhi. Setiap gerakan yang ditampilkan melalui demonstrasi yang diberikan oleh pelatih, kemudian setiap keputusan mengenai lokasi, postur, waktu mulai, bentuk irama, waktu berhenti, durasi, dan interval dibuat oleh pelatih.

Implikasi kedua temuan penelitian berdampak pada pemain dalam mengikuti latihan agar menyukai metode latihan eksplorasi. Metode latihan eksplorasi adalah

suatu proses pembelajaran yang mana seluruh inisiatif dalam pelaksanaan tugas atau pemecahan masalah bergantung sepenuhnya oleh pemain. Kegiatan eksplorasi merupakan suatu kegiatan untuk menggali ide-ide, argumen-argumen dan cara-cara berbeda pemain melalui sejumlah pertanyaan-pertanyaan terbuka dan perintah-perintah sehingga dapat mengantarkan atlet tersebut kepada pemahaman suatu konsep serta penyelesaian masalah-masalah. Pada pendekatan ini pemain menjadi penjelajah aktif (*active explorer*) dan pelatih sebagai pembimbing dan fasilitator eksplorasi tersebut, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng.

Seluruh keputusan dalam latihan ditentukan oleh pemain yang berlatih pada pasca pertemuan adalah: (a) umpan balik dari pemain, (b) sasarannya pelatih memeberikan banyak waktu kepada pemain untuk melakspemmainan tugas-tugas gerakan berdasarkan petunjuk yang sudah diberikan dan memutuskan dengan pemahaman yang didapatkan dari hasil latihan. Masing-masing metode latihan tersebut memiliki keunggulan dan kelemahan satu sama lain. Pada prinsipnya keunggulan dan kelemahan tersebut bersifat sangat relatif. Keberhasilan dari penerapan metode latihan tersebut bersifat situasional sangat tergantung dari faktor objek latihan, jangka waktu latihan, tempat dan lingkungan latihan. Kedua metode latihan tersebut akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan smash atlet sepahtakraw PPLP Sumatera Barat. Hal ini dikarenakan pada metode latihan eksplorasi dilaksanakan dengan latihan yang membebaskan pemain dalam

memberikan umpan balik dan pelatih memberikan banyak waktu kepada pemain untuk mengekspresikan tugas-tugas gerakan yang diberikan oleh pelatih.

Kedua metode latihan di atas, disusun atas dasar kesamaan gerakan untuk setiap bentuk, khususnya dalam kegiatan latihan. Perbedaan keberhasilan dari peningkatan kemampuan smash kedeng antara metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi secara keseluruhan, menunjukkan bahwa metode latihan komando lebih efektif daripada metode latihan eksplorasi. Dilihat dari signifikansi perbedaan antara kedua bentuk pendekatan di atas terhadap peningkatan kemampuan smash. Hal ini disebabkan karena adanya pengontrolan pada pemain oleh pelatih pada metode latihan komando.

Dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa metode latihan komando lebih baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng. Tetapi hal sebaliknya bisa saja terjadi apabila metode dalam pendekatan ini digunakan pada penelitian lain, cabang olahraga lain dan dengan sampel yang berbeda.

C. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih untuk dapat memberikan latihan kemampuan smash kedeng dengan metode latihan komando dan metode latihan eksplorasi karena dapat meningkatkan kemampuan smash kedeng.

2. Kepada pelatih dan pemain agar dapat memberikan atau berlatih kemampuan smash kedeng dengan metode latihan komando karena lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng.
3. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.