



**PENGARUH CARA LATIHAN METODE KOMANDO, GAYA  
EKSPLORASI DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP  
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA PSKD (Persatuan Sepak Bola  
Kumun Debai) KOTA SUNGAI PENUH**

**Z, M, H<sup>1,a)</sup>**

**<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai  
Penuh Jl.Muradi, Sungai Liuk Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi**

**<sup>a)</sup>Email:muhammadhidayat@ yahoo.co.id**

**Abstract:** The purpose of this study was to reveal the effect of the command method and exploration method as well as basic skills of playing football. The kind of this study was quasi-experimental study using 2x2 factorial design which done on football player of PSKD Kumun Debai Kota Sungai Penuh. Population of this study was football player of PSKD Kumun Debai Kota Sungai Penuh in totaling 90 people. sampling technique in this study used purposive sampling. This technique was done based on consideration of the researcher. Total sample in this research were 48 people. Intelligence data was measured using a Likert scale questionnaire, and to measure the ability of playing football which consists of four forms of the test were dribbling, short passed test, shooting at the goal and ball control, followed by two-lane Avana and followed by tucked test. Analisis research data showed that: (1). There was no significance difference between players who were trained using command method with players who were trained using exploration method. (2). There was significance difference basic skill to play football between players who has high intelligence with players who has low intelligence (3). There was interaction between training method and emotional intelligence to the improvement of basic skill to play football. (4). In high emotional intelligence, commando training method gave bigger influence than exploration training method to increase basic skill to play football.(5). in low emotional intelligence, exploration training method gave bigger influence than command training method to increase basic skill to play football.

**Kata kunci: Cara latihan metode komando, latihan gaya eksplorasi, kecerdasan emosional, keterampilan bermain sepakbola.**

© Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Kegiatan ini digemari oleh masyarakat luas, hal ini ditandai dengan ramainya tempat-tempat yang menyediakan sarana dan prasarana olahraga seperti gedung olahraga, lapangan sepakbola dan lain sebagainya. Olahraga juga menjadi kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa dengan membina pemain supaya memiliki prestasi yang tinggi.

Di Indonesia pemerintah berperan aktif dalam mewujudkan olahraga sebagai salah satu cara untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Hal ini sesuai dengan landasan yuridis undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pasal 4 yang menyatakan bahwa “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 kutipan diatas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk

meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling di gemari. Baik orang tua, anak-anak maupun dewasa. Tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini, akan tetapi kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Hal ini terlihat dari banyaknya orang bermain sepakbola baik di lapangan berumput, tepi pantai maupun di jalan raya. Banyak diantara mereka bermimpi untuk menjadi pemain nasional seperti Ahmad Bustomi, Firman Utina, Evan Dimas bahkan mereka mendambakan bisa terkenal seperti Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, David Luis dan sederet pemain hebat dunia yang lainnya.

Untuk mencapai mimpi yang di dambakan anak-anak diatas mereka harus memiliki keterampilan dasar sepakbola yang bagus. seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, *ball control*, dan *heading*. Namun di samping hal diatas, untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan mencapai prestasi maksimal seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik seperti kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi yang akan sangat mempengaruhi kualitas seorang pemain sepakbola ketika melakukan gerakan teknik. Selain itu seorang pemain sepakbola harus memiliki

kualitas mental yang bagus, ketika dikasari lawan pemain harus mampu menahan emosinya, dan seorang pemain sepakbola harus memiliki motivasi yang tinggi untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang hebat. Apabila beberapa hal di atas di kolaborasikan dengan taktik permainan yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Masyarakat di Indonesia merupakan salah satu penggemar fanatik permainan sepakbola. Meskipun Tim Nasional yang mereka banggakan sering kalah pada saat bertanding. Di waktu piala AFF 2010 dan Sea Games 2011 Indonesia hanya menjadi *runner up* padahal Indonesia menjadi tuan rumah pada kejuaraan waktu itu. Terakhir di 2013 Tim Nasional Indonesia sudah mulai bangkit itu pun melalui anak-anak muda di bawah U-19 yang mampu menjuarai AFF 2013 dan sekaligus lolos ke ajang piala Asia di Myanmar 2014. Tentunya prestasi yang sudah mulai bangkit itu tidak lepas dari latihan yang dijalani.

Untuk mendapatkan hasil yang baik dalam latihan tersebut tentu dengan metode latihan yang benar maka kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat penting. Pengetahuan, dan keterampilan harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terperinci tentang cabang olahraga yang dilatihnya. Pengetahuan tersebut termasuk teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihan, strategi latihan, psikologi, motivasi, emosi pemain dan hal mendetail lainnya tentang cabang olahraga tertentu. Hal ini seperti yang

dikemukakan Harsono (1988:7) “Tinggi rendahnya prestasi pemain banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya”, dengan demikian agar prestasi pemain baik, maka pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik pula, sehingga prestasi dapat diraih optimal.

Untuk menggapai prestasi juga tidak lepas kondisi fisik pemain. Kemampuan teknik, taktik, dan mental pemain yang baik akan menjadi sia-sia jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, permainan tidak akan dapat berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi percuma, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Kurangnya sarana dan prasarana juga berpengaruh bagi terciptanya prestasi. Mulai dari kurangnya fasilitas untuk berlatih seperti : bola, *cones*, gawang mini, rompi, kostum dan lain sebagainya. Tidak hanya itu, dorongan dari semua pihak juga berpengaruh terhadap prestasi pemain. Seperti dorongan dari orang tua dan masyarakat yang menjadi motivasi bagi seorang pemain untuk berprestasi tinggi.

Dalam proses melatih banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan latihan seperti metode latihan gaya komando dan

metode latihan gaya eksplorasi. Metode latihan gaya komando adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pelatih, sedangkan metode latihan gaya eksplorasi adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pemain. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lutan dkk (2002:82) "Disebut gaya 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". Untuk gaya eksplorasi menurut Lutan dkk (2002:85) "Gaya eksplorasi adalah suatu proses pembelajaran yang mana seluruh inisiatif dalam pelaksanaan tugas atau pemecahan masalah bergantung sepenuhnya oleh pemain". Jadi metode gaya komando dan eksplorasi dapat dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan prestasi pemain.

Untuk mencapai tujuan dari latihan banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan memantau, mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain menggunakan perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Menurut Setyobroto (2001:139) "emosi yang tidak stabil dapat diketahui pada waktu pemain mengalami kekalahan, apakah kinerjanya bertambah kacau atau dapat menguasai diri sehingga permainannya tidak kacau". Kemampuan atau keinginan pemain dalam menguasai perasaan emosional yang timbul dalam dirinya bisa saja mempengaruhi hasil pencapaian latihan.

Pada saat ini, di daerah Jambi terutama Kabupaten Kerinci sepakbola berkembang pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan SSB

yang melakukan pembinaan. PSKD (Persatuan Sepak Bola Kumun Debai) Kumun Debai yang sudah melakukan proses latihan sejak tahun 2005 hendaknya sudah menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola dengan baik. Seperti *control*, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Dengan *control* mereka akan bisa dengan mudah menguasai bola dengan sepenuhnya, dengan *dribbling* mereka bisa melewati lawan dengan bola dalam penguasaan, dengan *passing* mereka mampu menendang dan memberikan bola dengan tepat kepada teman atau sasaran yang dituju, dan dengan *shooting* mereka bisa menempatkan dan menendang bola dengan tepat sasaran yang dituju kearah gawang.

Berdasarkan pengamatan dilapangan maupun penilaian dari pelatih pada PSKD Kumun Debai, di saat bertanding sering mengalami kekalahan, mungkin disebabkan oleh rendahnya penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola. Saat melakukan *passing* yang belum tepat sasaran antar individu, penguasaan *dribbling* yang masih lemah, dan *shooting* yang belum tepat ke gawang dan tidak menghasilkan gol, dalam hal ini faktor penonton, kondisi lapangan, dan kondisi pemain ikut mempengaruhi penampilan pemain dalam bertanding. Disamping itu metode latihan yang biasa diberikan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang maksimal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa PSKD Kumun Debai, ini terlihat dari prestasi yang diraih oleh pemain di kejuaraan antar SSB sangat minim prestasi.

Dari pemaparan di atas, terlihat beberapa faktor dominan yang mempengaruhi langsung terhadap keterampilan bermain sepakbola

pemain PSKD Kumun Debai yaitu faktor metode latihan dan kecerdasan emosional, dari metode latihan yang digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang baik. Ada beberapa permasalahan yang sering dijumpai adalah ketidak sesuaian program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain, bahkan ada beberapa pelatih yang tidak membuat program latihan, hal ini dapat menghambat pemain sepakbola untuk berprestasi karena materi latihan yang disajikan tidak sistematis. Ketidaksesuaian antara metode latihan yang diberikan kepada pemain juga dikhawatirkan dapat menurunkan prestasi pemain.

Berdasarkan penjelasan dan tulisan yang dikemukakan diatas, maka penulis berpikir bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola dipengaruhi oleh tingkat kemampuan kecerdasan emosional. Untuk lebih jelas mengetahui adanya perbandingan antara tingkat kecerdasan emosional dengan keterampilan dasar bermain sepakbola perlu diadakannya suatu penelitian.

### METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode latihan gaya Komando, Eksplorasi dan kecerdasan emosional terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola. Untuk melihat kecerdasan emosional pemain PSKD KUMUN DEBAI digunakan penelitian *deskriptif* kuantitatif. Setelah itu dilanjutkan dengan *desain faktorial 2x2*.

Tabel Rancangan Faktorial 2 x 2

Metode		
Kecerdasan Emosional	Komando (A <sub>1</sub> )	Eksplorasi (A <sub>2</sub> )

Tinggi (B <sub>1</sub> )	(A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> )	(A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> )
Rendah (B <sub>2</sub> )	(A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> )	(A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> )

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik ini dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri dalam menentukan jumlah sampel (Margono, 2003:128). Maka yang dijadikan sampel adalah anak-anak usia U-12 karena pada usia ini cocok untuk meletakkan sebagai pondasi awal dalam menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola dan sampel berjumlah 90 orang.

Langkah selanjutnya dilakukan tes kecerdasan emosional kepada 90 sampel. Hasil angket tersebut kemudian diurut dari skor tertinggi sampai skor terendah. Untuk menentukan kategori tinggi dan rendah suatu skor pada 90 sampel dilakukan dengan cara membagi sampel dengan teknik prosentase (*post hoc blocking*). Teknik persentase yang dimaksud yaitu menetapkan 27 % dari kelompok skor tertinggi dan 27 % dari kelompok skor terendah untuk masing-masing kelompok.

Dengan demikian diperoleh jumlah sampel pada masing-masing kelompok perlakuan sebanyak 48 orang yang terdiri dari 24 orang untuk skor kelompok tinggi dan 24 orang untuk skor kelompok rendah yang diperoleh dari (27 % dari 90 = 24,30 yang dibulatkan menjadi 24 orang). Sedangkan anggota subyek yang skornya berada di atas dan di bawah kategori tersebut tidak termasuk dalam sampel, sehingga secara keseluruhan subyek yang terlibat sebagai sampel penelitian berjumlah 48 orang yang

terbagi dalam empat kelompok perlakuan antara lain: dua kelompok untuk metode latihan gaya komando dengan kategori kecerdasan emosional tinggi dan rendah, sedangkan dua kelompok lainnya untuk metode latihan gaya eksplorasi kategori kecerdasan emosional tinggi dan rendah.

Tes awal dilakukan pada empat kelompok untuk metode latihan gaya komando dengan kategori kecerdasan emosional tinggi ( $A_1B_1$ ) dan rendah ( $A_1B_2$ ), kemudian dua kelompok untuk metode latihan gaya eksplorasi dengan kategori kecerdasan emosional tinggi ( $A_2B_1$ ) dan rendah ( $A_2B_2$ ) kemudian diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada empat kelompok yaitu, dua kelompok untuk metode latihan gaya komando dengan kategori kecerdasan emosional tinggi ( $A_1B_1$ ) dan rendah ( $A_1B_2$ ), kemudian dua kelompok untuk metode latihan gaya eksplorasi dengan kategori kecerdasan emosional tinggi ( $A_2B_1$ ) dan rendah ( $A_2B_2$ ) diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan *analisis Varians* (ANAVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tukey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel kecerdasan emosional. Oleh karena penelitian ini menggunakan rancangan faktorial  $2 \times 2$ , maka analisis datanya menggunakan teknik Anava dua jalur, dengan taraf kepercayaan  $\alpha=0,05$ . Sebelum data diolah menggunakan teknik *Analisis Varians*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan

*Uji Bartlet* dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ .

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ke delapan kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga  $L_{\text{obsrvasi}} (L_o)$  yang diperoleh lebih kecil dari harga  $L_{\text{tabel}}$  pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada tabel penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian Hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik ANAVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan *Uji Tukey*. Penggunaan teknik ANAVA dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah; (1) Perbedaan pengaruh metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi terhadap keterampilan dasar sepakbola, (2) Perbedaan keterampilan dasar bermain sepakbola antara pemain yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan pemain yang memiliki kecerdasan emosional (3) Interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan bermain (4) perbedaan keterampilan bermain antara kelompok yang diberi metode latihan gaya komando dan kelompok yang diberi metode latihan gaya eksplorasi pada kecerdasan emosional kategori tinggi (5) Perbedaan keterampilan bermain antara kelompok yang diberi metode

latihan gaya komando dan kelompok yang diberi metode latihan gaya eksplorasi pada kecerdasan emosional kategori rendah.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa: Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan Anava dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa: (1) Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan metode latihan antara kelompok yang dilatih dengan metode komando dengan metode eksplorasi ditolak, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 1.63 < F_{tabel} = 4.04$ , (2) Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan keterampilan dasar bermain sepakbola pada kecerdasan emosional tinggi dengan kecerdasan emosional rendah diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 12.53 > F_{tabel} = 4.04$ , (3) Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 34.32 > F_{tabel} = 4.04$ , hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 10.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tuckey*. Perhitungan lengkap uji *Tuckey* dapat dilihat pada lampiran sedangkan rangkuman hasil uji *Tuckey* disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji *Tukey***

Kelompok Yang Dibandingkan	Dk	Qh	Qt = 0.05	Keterangan
A <sub>1</sub> dan A <sub>2</sub>	2.2 2	1.3 6	2.9 3	Tidak Signifikan
B <sub>1</sub> dan B <sub>2</sub>	2.2 2	7.2 7	2.9 3	Signifikan
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> dan A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	4.4 4	7.0 3	3.7 7	Signifikan
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> dan A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	4.4 4	4.5 1	3.7 7	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji *Tukey* di atas dapat dikemukakan bahwa: (1) Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan keterampilan dasar bermain sepakbola yang diberi metode komando dan metode eksplorasi ditolak. Karena berdasarkan analisis anava dua jalur maka diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 1.63, sedangkan  $F_{tabel}$  4.04, jadi  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dan melalui uji *tuckey* diperoleh  $Q_{hitung}$  1.36 sedangkan  $Q_{tabel}$  2.93 ( $Q_{hitung} < Q_{tabel}$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang dilatih dengan menggunakan metode komando dengan kelompok yang dilatih dengan metode eksplorasi. Hal ini terjadi karena rata-rata kelompok yang dilatih dengan metode komando (51.20) tidak signifikan dengan rata-rata kelompok yang dilatih dengan metode eksplorasi (48.80). (2) Hipotesis penelitian kedua bahwa terdapat perbedaan keterampilan dasar bermain sepakbola pada kecerdasan emosional kategori tinggi dengan kecerdasan emosional kategori rendah diterima. Karena berdasarkan analisis anava dua jalur maka diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 12.53, sedangkan

$F_{tabel}$  4.04, jadi  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan melalui uji tuckey diperoleh  $Q_{hitung}$  7.27 sedangkan  $Q_{tabel}$  2.93 ( $Q_{hitung} > Q_{tabel}$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kecerdasan emosional tinggi dengan kelompok kecerdasan emosional kategori rendah. Hal ini terjadi karena rata-rata kelompok kecerdasan emosional kategori tinggi (53.32) berbeda signifikan dengan rata-rata kelompok kecerdasan emosional kategori rendah (40.56). (3) Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola, diterima ( $F_{hitung}$  34.32  $>$   $F_{tabel}$  4.04). hal ini berarti bahwa peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola ditentukan oleh interaksi antara metode latihan yang digunakan dan kecerdasan emosional sampel saat mengikuti proses latihan. (4) Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional tinggi, kelompok yang diberi metode latihan komando ( $A_1B_1$ ) hasilnya lebih tinggi daripada kelompok yang diberi latihan metode eksplorasi ( $A_2B_1$ ) diterima. rerata skor metode komando ( $A_1B_1$ ) = 60.00 secara signifikan lebih tinggi dari rerata skor metode eksplorasi ( $A_2B_1$ ) = 46.63 ( $Q_h = 7.03 > Q_t = 3.77$ ). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 10 halaman 161. (5) Hipotesis penelitian kelima yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional rendah, keterampilan dasar bermain sepakbola yang dilatih dengan metode eksplorasi ( $A_2B_2$ ) lebih tinggi daripada yang dilatih dengan metode komando ( $A_1B_2$ ) diterima, karena rata-rata skor keterampilan dasar bermain sepakbola anggota kelompok  $A_2B_2 = 50.97$

berbeda secara signifikan dengan rata-rata skor peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola anggota kelompok  $A_1B_2 = 42.39$  ( $Q_h = 4.51 < Q_t = 3.77$ ).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara pemain yang dilatih dengan menggunakan metode Komando dengan pemain yang dilatih dengan menggunakan metode Eksplorasi. (2) Terdapat perbedaan keterampilan dasar bermain sepakbola yang signifikan antara pemain yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan pemain yang memiliki kecerdasan emosional rendah. (3) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola. (4) Pada kecerdasan emosional tinggi, metode latihan Komando memberikan pengaruh yang lebih besar daripada metode latihan Eksplorasi untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola. (5) Pada kecerdasan emosional rendah, metode latihan Eksplorasi memberikan pengaruh yang lebih besar daripada metode latihan Komando untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.

## **IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa metode latihan Komando dan metode latihan Eksplorasi sama-sama dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola. Namun demikian,

bila dilihat besarnya peningkatan dari masing-masing metode latihan yang diterapkan, metode latihan Komando lebih besar peningkatannya bila dibandingkan metode latihan Eksplorasi. Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan perhitungan bagi pelatih (instruktur), pemain PSKD Kumun Debai Kota Sungai Penuh dan masyarakat. Bagi mereka yang ingin meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola sudah barang tentu metode-metode latihan yang dikemukakan di atas dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola. Namun metode yang lebih efektif dalam peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola adalah metode latihan Komando. Hal ini dikarenakan, metode latihan 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.

Pada metode latihan komando latihan yang diperoleh pemain akan lebih terarah dan pemain akan diatur dan diawasi dengan baik oleh pelatih sehingga latihan yang dilakukan tidak didominasi oleh satu keterampilan saja, melainkan semua keterampilan dasar akan dilatih dengan intensitas dan waktu yang sama sehingga dalam

rangka meningkatkan kemampuan keterampilan dasar sepakbola metode komando lebih efektif dibandingkan dengan metode eksplorasi.

Dalam mengikuti proses latihan diperlukan motivasi, semangat serta tingkat kecerdasan emosional yang tinggi karena dalam proses latihan pemain akan dihadapkan pada berbagai kendala baik itu kebosanan, maupun masalah mental dan motivasi, sehingga untuk dapat mengikuti proses latihan dengan baik maka pemain harus memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Pemain yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mudah untuk mengatasi semua kendala yang dihadapi ketika mengikuti proses latihan sehingga keterampilan dasar yang diperolehpun akan lebih baik dibandingkan dengan pemain yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah.

Metode latihan merupakan hal yang sangat penting untuk dipilih dan dirancang oleh pelatih, metode latihan yang tepat tentukan akan dapat mempengaruhi keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki oleh pemain, akan tetapi keberhasilan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih akan dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Ini disebabkan karena adanya interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang tinggi tentukan akan membuat pemain akan dapat mengatasi semua masalah dengan baik sehingga pemain dapat menampilkan keterampilan dasar bermain sepakbolanya dengan maksimal, sedangkan pemain yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah tentu akan pemain sulit untuk mengatasi masalah yang dihadapi

dalam proses latihan sehingga keterampilan yang dimiliki oleh pemain tidak akan dapat ditampilkan dengan maksimal, oleh sebab itu dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola, sebaiknya didukung oleh kecerdasan emosional yang tinggi.

Kecerdasan emosional merupakan unsur penting dalam pelaksanaan latihan sepakbola, dengan kecerdasan emosional yang tinggi/baik maka pemain akan mampu tampil maksimal dalam latihan. Kecerdasan emosional dibutuhkan untuk mengatasi semua kendala yang dihadapi selama mengikuti proses latihan. Dalam metode latihan komando, pemain akan dipimpin dan diawasi oleh pelatih, sehingga pemain tidak bebas untuk berkreasi oleh sebab itu pemain yang dilatih menggunakan metode komando sangat dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Oleh sebab itu pada tingkat kecerdasan emosional tinggi, keterampilan dasar bermain sepakbola yang diberi metode komando lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang diberi metode eksplorasi.

Pada kecerdasan emosional kategori rendah pengaruh yang diberikan oleh metode latihan eksplorasi lebih besar dibandingkan dengan metode latihan komando. Metode eksplorasi merupakan metode yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk berkreasi sehingga pemain akan dapat memecahkan masalah yang dihadapinya selama latihan. Latihan ini cenderung lebih membuat pemain senang dibandingkan dengan metode komando, oleh sebab itu pada kecerdasan emosional kategori rendah pemain yang dilatih dengan menggunakan metode eksplorasi

memiliki keterampilan dasar sepakbola yang lebih besar daripada kelompok komando pada tingkat kecerdasan emosional yang sama.

#### **SARAN**

(1) Pelatih, dalam usaha meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola secara efektif hendaknya menggunakan metode komando, karena metode ini latihan akan lebih tersrtuktur dan lebih teratur. (2) Dalam usaha meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola juga perlu diperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil latihan itu sendiri seperti kecerdasan emosional, psikologi serta dukungan orangtua. (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

**Catatan: Artikel ini ditulis dari tesis penulis di Pascasarjana Universitas Negeri Padang dengan tim Pembimbing :**

**Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd dan Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS AIFO**

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Alnedral. 2008. *Strategi Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta.

- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- \_\_\_\_\_. 1994. *Power Training For Sport*. Canada: Mocaic press.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang. FIK UNP Padang.
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Goleman, Daniel. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, Singgih D & dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gusril. 2007. *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. (Pidato Pengukuhan Guru Besar). Padang: UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Husdarta, J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hutasuhut, Chairuddin. 1999. *Metode pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Kiram, Yanuar. 1992. *Teori-teori Belajar Dan Implementasinya Ke Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Olahraga*. FPOK IKIP.
- \_\_\_\_\_. dkk. 2009. *Belajar Motorik Lanjutan*. Padang: Sukabina.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi.
- Lutan, Rusli dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Margono, S. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mosston, Muska. 2008. *Teaching Physical Education*. Columbus, Ohio : Charles E, Merrill Publishing Company.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir, Toho Cholik. 2000. *Penelitian Aksi Dalam Proses Pelatihan Olahraga*. KONI : UNS.
- PSSI. 2010. *Laws of The Game*. Jakarta: PSSI Pusat.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola*. Jakarta.

- Rothig dan Grossing. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Rushall, Brent S. and Frank S, Pyke. 1990. *Training For Sports and Fitness*. Melbourne: The Macmillan Company PTY LTD.
- Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Jakarta: percetakan Solo.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.
- TIM Sepakbola. 2012. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia. No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung; Citra Umbara.
- UNP. 2011. *Buku Panduan Penulisan Tesis dan Disertasi*. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concept in Physical Education*. America : C.V Mosby Company.
- Wahyuni, Sri. Dkk. 2010. *Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional