

PENGARUH METODE LATIHAN DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PEMAIN BULUTANGKIS SMA TITIAN TERAS KOTA JAMBI

Atri Widowati¹

¹Universitas Jambi

Abstrak: Berdasarkan pengamatan tersebut, para pemain SMA Titian Teras Kota Jambi, Jambi dalam melakukan smash sering gagal, apalagi metode pertarungan tidak sistematis dan kemampuan teknik pemain masih kalah sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Komando, Eksplorasi dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan menghancurkan. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental; Populasi penelitian adalah siswa SMA Titian Teras Kota Jambi sebanyak 0,79 siswa, sedangkan sampel penelitian ini adalah 73 siswa setelah disalurkan ke dalam kelompok, 27% tingkat kecerdasan emosional tinggi dan 27% tingkat kecerdasan emosional rendah. Instrumen penelitian ini adalah uji kemampuan smash swchich yang memberi kesempatan untuk melakukan sampel sepuluh kali menghancurkan kotak yang ditentukan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) terdapat perbedaan metode pelatihan kelompok antara kelompok dengan komando dan eksplorasi, (2) terdapat interaksi antara metode pelatihan dan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap kemampuan smash, (3) tingkat tinggi kecerdasan emosional, metode komando lebih efektif daripada metode eksplorasi yang mudah rusak, (4) lebih jauh lagi, pada tingkat kecerdasan berpendapat yang rendah, metode eksplorasi lebih efektif daripada metode komando dalam kemampuan smashcapability.

Kata kunci : Metode latihan komando, Metode latihan eksplorasi, Kecerdasan emosional, Kemampuan smash bulutangkis.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Sehubungan dengan hal di atas, maka olahraga dapat membuat hidup

lebih sehat dan bugar, dan melalui olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa. Seiring berjalannya waktu perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi dewasa ini yang berlangsung dengan cepat, banyak menyebabkan pergeseran nilai-nilai kehidupan, baik itu nilai sosial, budaya, ekonomi, politik bahkan tanpa terkecuali nilai-nilai olahraga itu sendiri. Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, telah berkembang menjadi multi fungsi, baik untuk kepentingan prestasi olahraga itu sendiri, ekonomi maupun politik.

Bahkan dewasa ini olahraga telah menjadi suatu industri yang jika dikemas sedemikian rupa mampu menjadi suatu komoditi yang mempunyai nilai jual yang cukup tinggi.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan ketentuan di atas, dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Seperti cabang bulutangkis indonesia sudah banyak mengukir prestasi di cabang ini, salah satu contoh prestasi internasional yaitu tradisi mendali emas pada Olimpiade dari tahun 1992 (Alan Budi kusuma dan Susi Susanti), tahun 1996 (Riky Subagja/Rexy Mainaky), tahun 2000 (Candra Wijaya / Toni Gunawan), tahun 2004 (Taufik Hidayat), tahun 2008 (Markis Kido / Hendra Setiawan). Walaupun kenyataan pada beberapa tahun terakhir, prestasi atlet bulutangkis Indonesia mengalami penurunan. Pada pertandingan Internasional, seperti: Kejuaraan Bulutangkis *All England*, *Seri Grand Prix (Indonesian Open, Singapore Open, Malaysia Open)* dan kejuaraan dunia, dimana atlet bulutangkis Indonesia hanya beberapa yang menyumbangkan gelar. Penurunan prestasi bulutangkis menjadi

keprihatinan bersama bagi pemerintah, pengurus, pelatih serta masyarakat.

Untuk itu, perlu mencari solusi dari penurunan prestasi yang memprihatinkan ini yang tentu saja akan terkait erat dengan pola pembinaan bulutangkis secara nasional yang tekoordinir dan terkontrol.

Berdasarkan uraian sebelumnya, olahraga Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia, dari dahulu sampai sekarang. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya prestasi yang pernah diraih oleh pemain bulutangkis kita, sehingga tidak jarang bulutangkis disebut primadonanya Indonesia yang sering membawa harum nama bangsa di tingkat Internasional.

Sesungguhnya perkembangan bulutangkis di Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang ini. Hal ini tertuang dalam mukadimah anggaran dasar dan anggaran rumah tangga PBSI yang dibentuk pada tanggal 5 mei 1951 di kota Bandung yang berbunyi :”pembangunan olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa”.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecocks* sebagai bola yang dipukul.

Karakteristik permainan bulutangkis dimainkan oleh dua orang dan empat orang, dengan masing-masing terdiri dari pemain tunggal putra-putri, pasangan ganda putra-putri dan

pasangan ganda campuran. Permainan bulutangkis dimulai dengan penyajian bola atau servis dari salah seorang pemain kepada lawannya secara diagonal atau jalannya bola menyilang. Jika servis ini diterima oleh penerima servis maka terjadilah permainan (*rally*) yakni saling memukul *shuttlecocks* melewati atas net hingga terjadi bola tidak dalam permainan (mati).

Bulutangkis merupakan olahraga dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Bila dimainkan oleh pemain yang ahli, permainan ini dianggap sebagai permainan olahraga lapangan yang paling cepat. Namun permainan pada partai tunggal dapat dikontrol untuk memenuhi kebutuhan individual pada aktivitas fisik mereka. Ketika melakukan teknik, unsur-unsur fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung. Selain itu pemain harus memiliki mental yang bagus. Jika semua dikolaborasikan dengan baik, seorang pemain akan mampu menjalankan permainan dengan baik dalam usaha untuk memenangkan pertandingan.

Pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang direncanakan dengan matang dan terprogram akan mempengaruhi prestasi bulutangkis seperti yang diharapkan. Namun, prestasi tidak semudah membalikan telapak tangan. Oleh sebab itu, perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi. Syafruddin menyatakan bahwa: "Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain: fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar dari diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga,

metode latihan, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet 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.

Provinsi Jambi merupakan salah satu daerah yang tidak pernah absen mengirim atletnya pada kejuaraan tingkat wilayah maupun nasional. Sebagai buktinya dimana pada tahun 2008 atlet bulutangkis provinsi Jambi lolos pekan Olahraga Nasional di Kalimantan Timur. Kota Jambi adalah salah satu kota di Provinsi Jambi yang mempunyai peran aktif dalam kemajuan prestasi bulutangkis. Di Kota Jambi sendiri telah banyak berdiri PB (Persatuan Bulutangkis) salah satu diantaranya adalah SMA Titian Teras Kota Jambi yang berada di pusat kota Jambi. SMA Titian Teras Kota Jambi berlatih dilapangan indor dengan jadwal latihan empat kali dalam satu minggu.

Namun demikian, dalam hal prestasi pemain bulutangkis SMA Titian Teras Kota Jambi Kota Jambi belum dapat menunjukkan prestasi yang terbaik, artinya masih minim prestasi. Sebagai bukti diantaranya pada kejuaraan Daerah tahun 2007 hanya semifinaslis atau satu mendali perunggu, pada tahun 2008 hanya mendapat 1 mendali perak dan satu perunggu, pada

kejuaraan se-Provinsi Jambi tahun 2009 hanya satu medali perak dipartai tunggal dan pada kejuaraan se-Provinsi Jambi tahun 2010 hanya medali perak dipartai tunggal (Pengurus SMA Titian Teras Kota Jambi).

Berdasarkan pengamatan yang selama ini peneliti lakukan, pada saat pemain SMA Titian Teras Kota Jambi melakukan pertandingan dan saat latihan terlihat kemampuan teknik dasar yang masih belum dikuasai dengan baik seperti teknik pukulan *smash*, *drive*, *dropshot*, *lob*, *servis*, *net play*, olah kaki dan pola-pola pukulan sehingga pemain tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya. Yang jelas menonjol adalah pada pukulan *smash*, mengingat pukulan *smash* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis untuk mendapatkan poin dan meraih prestasi yang lebih baik. Pukulan *smash* bertujuan untuk menjatuhkan dan mematikan *shuttlecock* di daerah lawan dengan secepatnya.

Berdasarkan pengamatan di lapangan maupun penilaian dari pelatih pada klub yang bersangkutan, kemampuan *smash* pemain SMA Titian Teras Kota Jambi masih kurang maksimal, banyak pukulan yang dilakukan sangat lemah dan terlalu keras atau tidak sempurna sehingga menguntungkan bagi lawan, dengan tujuan menjatuhkan *shuttlecock* di lapangan depan lawan sering kali *shuttlecock* menyangkut di net atau tidak melewati net dan sering juga laju *shuttlecock* terlalu tinggi di atas net sehingga menguntungkan bagi lawan. Di dalam bulutangkis, setiap pukulan memerlukan serangkaian koordinasi gerak tubuh yang kompleks begitu juga dengan pukulan *smash*. Faktor-faktor kondisi fisik penunjang pukulan *smash* juga harus diperhatikan diantaranya daya ledak otot lengan, kelentukan dan

koordinasi dengan tujuan pukulan ini dapat dilakukan dengan sempurna dan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mendapatkan kemampuan *smash* yang baik diantaranya seperti teknik pukulan, kekuatan genggam tangan, strategi permainan, koordinasi, program latihan, tinggi badan, kecepatan, kekuatan fisik, daya ledak dan kelentukan, metode latihan, dalam proses latihan banyak metode yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran seperti : metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi. Gaya komando adalah Lutan 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. Moston 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 gaya komando adalah gaya yang keseluruhan isi latihan ditentukan oleh pelatih. Pemain hanya menirukan dan melaksanakan semua perintah dan aturan pelatih. Sedangkan gaya eksplorasi adalah Lutan mengatakan "gaya ini merupakan kebalikan paling ekstrim dari gaya komando yang sepenuhnya bergantung pada pelatih".

Jika dalam gaya komando seluruh inisiatif pelaksanaan tugas dan

pemecahan masalah bergantung sepenuhnya kepada pelatih. Namun, dalam gaya eksplorasi keseluruhan inisiatif dan solusinya ditemukan sendiri oleh pemain. Dalam kegiatan ini para pemain berlatih pada kelompoknya untuk memecahkan persoalan, membuat kesimpulan untuk dilaporkan keseluruhan pemain.

Eksplorasi adalah penyelidikan berbasis teori belajar konstruktif 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.

Faktor kecerdasan emosional pemain yang perlu diperhatikan juga, kecerdasan emosional adalah kemampuan memantau, mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain menggunakan perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Kemampuan atau keinginan pemain dalam menguasai perasaan emosional yang timbul dalam dirinya bisa saja mempengaruhi hasil pencapaian latihan.

Namun, latihan terus-menerus tanpa adanya masa istirahat juga bias menyebabkan kejenuhan kepada pemain dalam menjalani proses latihan. Kejenuhan ini akan menyebabkan pemain kurang termotivasi dalam latihan, sehingga akan berimbas pada tujuan latihan itu sendiri. Walau demikian, dengan kelebihan dan kekurangannya, apabila metode latihan ini dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang ada, diduga akan mampu meningkatkan kemampuan *smash* pemain bulutangkis SMA Titian Teras Kota Jambi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode latihan

gaya Komando, Eksplorasi dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*. Untuk melihat kecerdasan emosional pemain SMA Titian Teras Kota Jambi digunakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan dengan analisis varians melalui *desain faktorial 2x2*.

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2 x 2

Metode Kecerdasan Emosional	Komando (A ₁)	Eksplorasi (A ₂)
Tinggi(B ₁)	(A ₁ B ₁)	(A ₂ B ₁)
Rendah (B ₂)	(A ₁ B ₂)	(A ₂ B ₂)

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 79 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 orang. Setelah hasil tes kecerdasan emosional diperoleh barulah dilakukan metode *matching* untuk membagi menjadi empat kelompok sampel, dengan cara mengurutkankan nilai kecerdasan emosional, adapun cara membuat klasifikasi kelompok dengan teknik persentase (*post hoc blocking*) yaitu: rangking skor dari yang tertinggi sampai yang terendah, diambil 27 % urutan rangking sebelah atas dinamakan kelompok tinggi, 27 % urutan rangking sebelah bawah dinamakan kelompok rendah. Dari hasil rangking skor kecerdasan emosional tersebut diperoleh 40 orang sampel yang dibagi menjadi 10 orang setiap selnya atau kelompok sampel.

Pengambilan data dilakukan dengan cara pengumpulan data kecerdasan emosional pemain dilakukan sebelum pelaksanaan tes kemampuan *smash*. Setelah hasil tes kecerdasan emosional diperoleh barulah dilakukan metode *matching* untuk membagi menjadi empat kelompok sampel, dengan cara mengurutkan nilai kecerdasan emosional, adapun cara membuat klasifikasi kelompok dengan teknik persentase (*post hoc blocking*) yaitu: rangking skor dari yang tertinggi sampai yang terendah, diambil 27 % urutan rangking sebelah atas dinamakan kelompok tinggi, 27 % urutan rangking sebelah bawah dinamakan kelompok rendah.

Kemudian dilakukan pengundian untuk menentukan dua kelompok untuk metode komando dengan kategori kecerdasan emosional tinggi (A_1B_1) dan rendah (A_1B_2) dan dua kelompok untuk metode eksplorasi dengan kategori kecerdasan emosional tinggi (A_2B_1) dan rendah (A_2B_2).

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 gayaeksplorasi dengan kategori kecerdasan emosioanl 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 komand 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 (ANOVA)* 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 2×2 , 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 DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ke delapan kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga $L_{\text{observasi}} (L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{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 ANOVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan *Uji Tukey*. Penggunaan teknik ANOVA 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 komandodan metode latihan gaya eksplorasi terhadap kemampuan *smash*, (2) pengaruh interaksi adalah pengaruh kombinasi antara metode latihan dan

kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa: 1) Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *smash* antara pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando dan pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasiternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 7,12 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando terdapat perbedaan jika dibandingkan dengan peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi. 2) Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *smash*, ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 44,51 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis.

Dengan terbuktinya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pengaruh interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tukey*. Rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji Tukey

Kelompok yang dibandingkan	Dk	Qh	Qt ($\alpha = 0,05$)	Ket
----------------------------	----	----	------------------------	-----

A1 dan A2	0.4239	3.77	2.95	Signifikan
A1B1 dan A2B1	0.5473	10.23	3.79	Signifikan
AiB2 dan A2B2	0.5473	4.39	3.79	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji *Tukey* di atas dapat dikemukakan bahwa: 1) Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A_1) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A_2), ternyata diterima. Rata-rata skor peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok $A_1 = 5,8$ lebih tinggi dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok $A_2 = 5,6$. dengan hasil Anava lanjut *Tukey* $Q_h = 3,77 > Q_t = 2,95$. 2) Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*, ternyata diterima. Hal ini berarti bahwa peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis ditentukan oleh interaksi antara metode latihan yang digunakan dan kecerdasan emosional pemain bulutangkis yang mengikuti proses latihan. 3) Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional tinggi, kemampuan *smash* yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A_1B_1) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A_2B_1), ternyata diterima. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok $A_1B_1 = 6,3$ lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok $A_2B_1 = 5,1$ ($Q_h = 10,23 > Q_t = 3,79$). 4) Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional rendah, kemampuan *smash*

yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A_2B_2) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A_1B_2), ternyata diterima. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok $A_2B_2 = 6,1$ lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemainbulutangkis kelompok $A_1B_2 = 5,3$ ($Q_h = 4,39 > Q_t = 3,79$).

Temuan penelitian yang dilakukan di SMA Titian Teras Kota Jambi ini sesuai dengan temuan penelitian yang di kemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini. Hal ini disebabkan bahwa untuk mendapatkan kemampuan *smash* perlu dilihat metode latihan yang kita berikan dan perlu juga dilihat tingkat kecerdasan emosional yang ada pada diri pemain tersebut.

PENUTUP

Kesimpulan. Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Metode latihan gaya komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *smash* dari pada metode latihan gaya eksplorasi.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*.
3. Pada tingkat kecerdasan emosional tinggi, metode latihan gaya komando lebih efektif dari pada metode latihan gaya eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan *smash*.
4. Pada tingkat kecerdasan emosional rendah, metode latihan gaya eksplorasi lebih efektif dari pada metode latihan gaya komando untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

Berdasarkan hasil perhitungan satatistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa metode

latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi sama-sama dapat meningkatkan kemampuan *smash*. Namun demikian, bila dilihat besarnya peningkatan dari masing – masing metode latihan yang diterapkan, metode latihan gaya komando lebih besar peningkatannya bila dibandingkan dengan metode latihan gaya eksplorasi.

Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan perhitungan bagi pelatih dan pemain bulutangkis SMA Titian Teras Kota Jambi. Pemakaian kedua metode ini dalam latihan sama-sama mempunyai posisi penting, namun dalam pemakaiannya akan disesuaikan dengan situasi dan kondisi pemain yang berlatih. Bagi pemain yang ingin meningkatkan kemampuan *smash* dapat melakukan metode-metode yang dikemukakan di atas. Namun metode yang lebih efektif untuk melatih kemampuan *smash* adalah metode latihan gaya komando.

Hal ini dikarenakan, gaya komando sangat efektif dalam membina keseragaman dan keserentakan gerakan yang harus dilaksanakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan pelatih, mempertinggi disiplin dan kepatuhan. Penerapan metode ini dilakukan dalam bentuk pengendalian dan pengontrolan yang ketat oleh pelatih. Sedangkan gaya eksplorasi kendali dan kontrol pelatih dalam latihan kurang sehingga terjadi kesemrautan gerakan.

Setiap latihan yang dilakukan hendaknya pemain ditunjang dengan kecerdasan emosional tinggi, karena untuk bisa menerima materi latihan dengan baik dan bisa mengontrol emosi pada saat latihan sangat dibutuhkan kecerdasan emosional tinggi, sehingga proses dan tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih dan pemain dituntut untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dari kedua metode ini. Hal

ini dikarenakan, dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan dari masing-masing metode latihan ini, pelatih bisa menganali kebutuhan dari masing-masing individu yang berlatih. Selain itu kondisi awal pemain harus diperhatikan juga Karena kedua bentuk latihan ini akan memberikan dampak yang berbeda baik dari segi anatomi, fisiologis dan psikologis pemain.

Saran. Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan gaya komando lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Pelatih, dalam upaya meningkatkan Kemampuan *smash* secara efektif hendaknya pelatih melihat kecerdasan emosional pemain supaya pelatih bisa menggunakan metode latihan yang tepat untuk diberikan.
2. Pelatih SMA Titian Teras Kota Jambi yang ingin meningkatkan Kemampuan *smash* secara efektif hendaknya harus memperhatikan tingkat kecerdasan emosional masing-masing pemain dengan arahan dan pedoman dari pelatih.
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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Jakarta, 1997.
- Alnedral. *Strategi, Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang : UNP Press, 2008
- Bompa, Tudor O. *Power Training For Sport*. Canada: Mocaic press, 1994.
- Dinata, Marta. *Bulutangkis 2*. Penerbit Cerdas Jaya, 2006.
- Fathurrohman, Pupuh. dan Sutikno, Sobry. *Strategi Belajar Mengajar “melalui pemahaman konsep umum dan konsep Islami”*. Refika Aditama. Bandung, 2007.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Gunarsa, Singgih D & dkk. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1989.
- Grice, Tony. *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemuladan Lanjut*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada, 2004.
- Harsono. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, 1988.
- Lutan, Rusli. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Motorik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, 1988.
- Lutan, Rusli & dkk. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, 2002.
- Margono, S. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta, 2003.
- Mosston, Muska. *Teaching Physical Education*, 2008.
- Poole, James. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya, 1993.
- Purnama, Kunta Sapta. *Kepelatihan Bulutangkis Modern* Surakarta : Yuma Pustaka, 2010.

- Rothing dan Gossing. *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2004.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Himpunan Peraturan Perundang – undangan Republik Idonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Nuansa Aulia, 2005.
- Sugiono. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sudjana, Nana. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung. Sinar Baru Algensindo, 2009.
- Sutikno, Sobry. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung. Prospect, 2009.
- Syafruddin. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP, 1996.
- . *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Fakulsts Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2011.
- Tahir Djide, Ivanna Lie dan Siregar. *Pedoman Praktis Permainan Bulutangkis*. Jakarta: PB PBSI, 2005.
- Tohar. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1992.
- Zarwan. *Bulutangkis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2011.
- . *Buku Ajar Bulutangkis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2006.