

**PENGARUH METODE LATIHAN GAYA KOMANDO, GAYA EKSPLORASI DAN
KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PEMAIN
BULUTANGKIS CLUB PB FORTUNA PASIR ROKAN HULU, RIAU**

Lolia Manurizal¹, Made Armade²
Universitas Pasir Pengaraian
e-mail: loliamanurizal90@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa para pemain Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau ketika melakukan *smash* sering kali gagal, selain itu metode latihan belum sistematis dan kemampuan teknik pemain masih belum sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode Komando, Eksplorasi dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi penelitian ini adalah pemain Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau yang berjumlah 79, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 73 orang pemain, kemudian dilakukan pembagian kelompok 27% tingkat kecerdasan emosional tinggi dan 27% tingkat kecerdasan emosional rendah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *Smash* dimana memberikan kesempatan kepada sampel sepuluh kali melakukan *smash* dengan tujuan kotak yang telah ditentukan serta dinilai oleh *judge*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (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 tidak efektif dari pada metode latihan gaya Komando untuk meningkatkan kemampuan *Smash*.

Kata Kunci: Pengaruh Metode Latihan, Kecerdasan Emosional, Kemampuan *Smash*

Abstract

Based on the observations of the researcher in the field showed that the players of PB Fortuna Pasir Rokan Hulu, RIAU when performing smash often fail, moreover method of training was not systematically and ability of player technique was still not perfect. This research aimed to show the influence of Command method, Exploration and emotional intelligence toward smash ability. This research was quasi-experimental research; population of the research was PB Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau totally in 79 students, while the samples of this research were 73 students after was distributed into group, 27% high level of emotional intelligence and 27% low levels of emotional intelligence. The instrument of the research was smash ability tests which gave an opportunity to sample to do ten times smash which purposed to specified boxes and assessed by judge evaluation. After analyzing the data the results of data analysis showed that: 1) there is a difference in group training method between group with command and exploration, (2) there is interaction between training method and emotional intelligence in their influence on smash capabilities, (3) the high level of emotional intelligence, command methods more effective than exploration methods in smash

capabilities, (4) furthermore, in the low of learning emotional intelligence, exploration methods is more not effective than command method in smash capabilities

Keywords: Effect of Exercise Methods, Emotional Intelligence, Smash Ability

PENDAHULUAN

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 kemudian bulutangkis merupakan olahraga dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Kabupaten Rokan Hulu merupakan salah satu daerah yang tidak pernah absen mengirim atletnya pada kejuaraan tingkat wilayah maupun nasional khususnya di Pasir Pengaraian yang mempunyai peran aktif dalam kemajuan prestasi bulutangkis. Di Rokan Hulu telah banyak berdiri PB (Persatuan Bulutangkis) salah satu diantaranya adalah Club PB Fortuna yang berlatih dilapangan indor dengan jadwal latihan empat kali dalam satu minggu namun demikian, dalam hal prestasi altet bulutangkis Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu 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 Riau tahun 2009 hanya satu mendali perak dipartai tunggal

dan pada kejuaraan se-Provinsi Riau tahun 2010 hanya mendali perak dipartai tunggal (Club PB Fortuna Rokan Hulu).

Berdasarkan pengamatan yang selama ini peneliti lakukan, pada saat pemain CLUB PB Fortuna Rokan Hulu, saat 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 kemudian peneliti pun mewawancarai pelatih Club PB Fortuna menyatakan, kemampuan *smash* pemain Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu, 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.

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 (1996:22) 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".

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mendapatkan kemampuan *smash* yang baik diantaranya seperti teknik pukulan, kekuatan genggaman 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 contoh: metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi. Gaya komando adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pelatih, sedangkan gaya eksplorasi adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pemain. 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. Dari beberapa penelitian yang ada, bahwa semua komponen yang disebutkan mempengaruhi kemampuan *smash*, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti komponen mana yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan *smash*, khususnya pada pemain bulutangkis di Club PB Fortuna Rokan Hulu. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian terhadap masalah yang ditemukan di atas.

Aspek Psikologis juga sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis, juara atau menang adalah tujuan pemain dalam suatu pertandingan, tapi untuk menjadi juara sejati tidaklah mudah, ada beberapa faktor yang mendorong seorang pemain bulutangkis agar bisa menjadi juara, misalnya faktor pelatih, pelatih sangat penting di dalam suatu pertandingan karena peran pelatih disini untuk memberi semangat dan strategi apa yang perlu dilakukan, tapi yang terpenting adalah peran psikologis dari dalam diri pemain itu sendiri. Walaupun teknik pemain sudah bagus jika saat bermain mentalnya menurun maka pemain tersebut akan sulit mengatur permainan, psikologi olahraga adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar

dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Ada beberapa aspek yang berpengaruh dalam psikologi olahraga, antara lain: Berfikiran positif, kecerdasan emosional, penetapan sasaran, motivasi, emosi, kecemasan, kepercayaan diri, komunikasi, konsentrasi, evaluasi Diri.

Menurut Rothig dalam Syafruddin (1996:15) "Menggambarkan suatu proses pengajaran atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam pelaksanaan yang berulang-ulang melalui tuntutan yang bervariasi". Menurut Syafruddin (2011:21) menjelaskan bahwa "Latihan merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental".

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mendefinisikan latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet 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 kemampuan *smash* dalam bulutangkis. kemudian menurut Lutun (1998:31) "Untuk setiap komponen, dianjurkan, guna mencapai derajat kebugaran yang memadai, keseringan melakukannya adalah 3 hingga 4 kali selama per minggu.

Lutan (2002:82) mengatakan "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) mengatakan 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.

Keterampilan melatih yang sangat menunjang terhadap keberhasilan penerapan gaya komando adalah kemampuan pelatih dalam memberikan penguatan (*reinforcemen*). 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 gaya komando sebagai gaya 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 gaya komando masih dianggap lebih unggul dibandingkan dengan gaya-gaya lainnya

Lutan (2002:85) mengatakan “gaya Eksplorasi 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.

Tahir Djide Dkk (2005:30) menyatakan “Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh”. Pengertian istilah *smash* atau yang lebih dikenal dengan pukulan ke daerah lawan merupakan suatu usaha untuk mendapatkan poin. Selanjutnya Purnama (2010:21) menjelaskan “Pukulan *smash* merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik”.

Kunci keberhasilan dalam melakukan *smash* adalah dengan melalui beberapa fase yang tersusun secara sistematis. Seorang pemain harus mampu menggunakan pegangan yang cocok dan mengatur *impact* perkenaan yang tepat pada saat *shuttlecock* berada di atas kepala dan berakhir dengan tetap dalam keadaan siap.

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Menurut Goleman (1996) “emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran

yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”. Sedangkan menurut Banowati dalam Gunarsa (1989:156) mengemukakan bahwa “emosi adalah keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu obyek atau situasi eksternal”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa emosi dapat direfleksikan dalam perilaku, pengalaman, keadaan mental dan pergolakan fikiran emosi juga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku manusia.

METODE PENELITIAN

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 Club PB Fortuna Rokan Hulu digunakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan dengan *desain faktorial 2x2*.

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan tertutup Club PB Fortuna Rokan Hulu Menurut Arikunto (1997:8) mengatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa pemain PB Putri Mayang Kota Jambi berjumlah 79 orang yang terbagi menjadi tiga kelas, terdiri dari 73 orang putra dan 6 orang putri. Populasi dalam penelitian ini hanya pada pemain putra saja dengan alasan karena terdapat perbedaan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain putri.

a. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. "Teknik ini dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri dalam penentuan jumlah sampel". (Margono, 2003:128). Berdasarkan beberapa pertimbangan dalam pengambilan sampel, maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra yang aktif mengikuti latihan bulutangkis berjumlah 73 orang. Alasannya karena terdapat perbedaan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain putri.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka penulis menetapkan sampel dalam penelitian ini adalah 73 orang pemain putra yang memiliki pengalaman berlatih rata-rata selama 4 sampai 5 tahun. 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 prosentase (*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 didapatkan 40 orang sampel yang dibagi menjadi 10 orang setiap selnya atau kelompok sampel.

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 dengan rancangan faktorial 2x2 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

Pada bagian ini akan disajikan secara deskripsi data kecerdasan emosional dan data peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis pada persatuan bulutangkis Putri Mayang Kota Jambi yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada 8 (delapan) kelompok anggota yang skor peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis perlu dideskripsikan secara terpisah. Berikut disajikan deskripsi data kecerdasan emosional dan data peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis anggota dari delapan kelompok tersebut

1. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Komando Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A₁B₂)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 24 dan skor terendah 15, rata-rata skor 19,2 dan simpangan baku 2,70. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 30 dan skor terendah 21, rata-rata skor 24,6 dan simpangan baku 2,63. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash*

dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota ($n= 10$) skor tertinggi 6, skor terendah 4, rata-rata skor 5,4 dan simpangan baku 0,84. Distribusi frekuensi

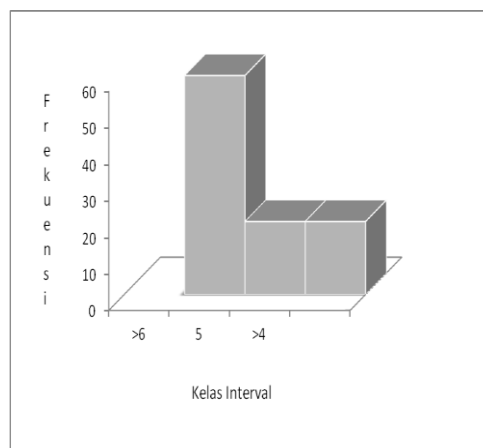
kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Rendah yang Diberi Metode latihan gaya Komando

No	Kelas Interval (B_2)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>6	6	60
2	5	2	20
3	>4	2	20
		10	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 2 orang (20%) berada pada kelompok rata-rata, 6 orang pemain bulutangkis (60 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang pemain bulutangkis (20 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang berada di atas

rata-rata lebih tinggi dari yang di bawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis sangat tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 1. Histogram Kemampuan Smash

2. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Tinggi (Kelompok A₂B₁)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 22 dan skor terendah 14, rata-rata skor 18,9 dan simpangan baku 2,64. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10)

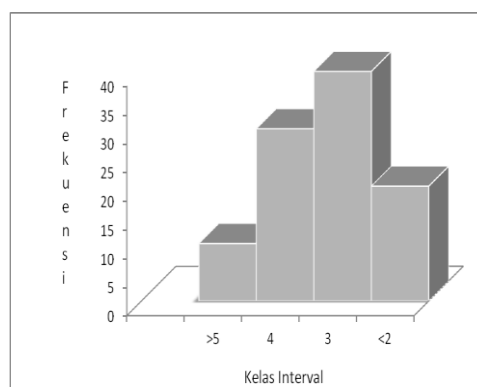
skor tertinggi 25 dan skor terendah 18, rata-rata skor 22,2 dan simpangan baku 2,04. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash* dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 5, skor terendah 2, rata-rata skor 3,3 dan simpangan baku 0,95. Distribusi frekuensi kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Tinggi yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi.

No	Kelas Interval (B _i)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>5	1	10
2	4	3	30
3	3	4	40
4	<2	2	20
		10	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 4 orang (40%) berada pada kelompok rata-rata, 4 orang pemain bulutangkis (40 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang pemain bulutangkis (20 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang berada di atas

rata-rata lebih tinggi dari pada dibawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis cukup tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut



Gambar 2. Histogram Kemampuan Smash

3. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A₂B₂)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 22 dan skor terendah 17, rata-rata skor 20,4 dan simpangan baku 1,71. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-*

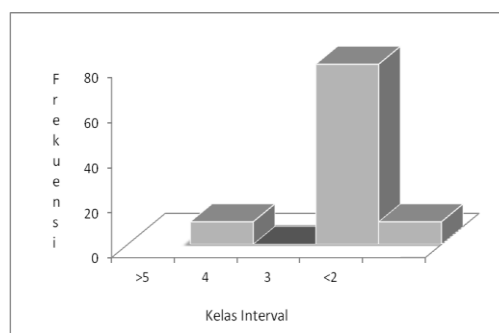
test) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 25 dan skor terendah 21, rata-rata skor 23,5 dan simpangan baku 1,27. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash* dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 5, skor terendah 2, rata-rata skor 3,1 dan simpangan baku 0,74. Distribusi frekuensi kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Rendah yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi

No	Kelas Interval (B ₂)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>5	1	10
2	4	0	0
3	3	8	80

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 8 orang (80%) berada pada kelompok rata-rata, 1 orang pemain bulutangkis (10 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 1 orang pemain bulutangkis (10 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash*

pemain bulutangkis yang berada di atas rata-rata sama pada dibawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis cukup tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 3. Histogram Kemampuan Smash

Pengujian Persyaratan Analisis Varians

Pengujian Hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians (ANAVA)

dua jalur. Sebagai Persyaratan untuk itu diperlukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan dengan menggunakan uji liliefors dengan taraf nyata (α)=0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika $L_{observasi}$ (L_o) yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_{tabel} (L_t) dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila L_o yang diperoleh lebih kecil dari L_t secara sederhana dapat digunakan rumus sbegai berikut:

$H_o = \text{ditolak jika } L_o (L_{observasi}) > L_t(l_{tabel}),$
sebaliknya

$H_o = \text{diterima jika } L_o (L_{observasi}) < L_t(l_{tabel}),$

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan *Smash* Dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	N	L_o	L_t	Kesimpulan
A ₁	20	0,1724	0,190	Normal
A ₂	20	0,0751	0,190	Normal
B ₁	20	0,1539	0,190	Normal
B ₂	20	0,1075	0,190	Normal
A ₁ B ₁	10	0,2300	0,258	Normal
A ₁ B ₂	10	0,2255	0,258	Normal
A ₂ B ₁	10	0,2388	0,258	Normal
A ₂ B ₂	10	0,2443	0,258	Normal

Uji Homogenitas Varians

Persyaratan analisis lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians. Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah: (a) pengujian homogenitas data kemampuan *smash* dari dua kelompok perlakuan yaitu antara kelompok metode latihan gaya Komando dan kelompok metode latihan gaya Eksplorasi (A₁ dan A₂), (b) pengujian homogenitas data kemampuan *smash* kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kelompok kecerdasan emosional rendah (B₁ dan B₂), (c) pengujian homogenitas data ke empat sel dalam rancangan penelitian yaitu kelompok sel A₁B₁, A₁B₂, A₂B₁, A₂B₂.

Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok Perlakuan

Dibandingkan dengan harga F-tabel pada taraf signifikasni $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh varians (S^2) terbesar adalah 0,69 dan varians terkecil adalah 0,58. Indeks homogenitas varians antara kelompok yang diuji (F_h) adalah 2,12 sedangkan $F_t(0,01; 19,19)$ adalah 3,00 dengan demikian $F_h < F_t$ yang berarti bahwa kedua varians tersebut homogen.

Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok A₁ dan A₂ adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok A₁ Dan A₂

Kelompok	Varians	F _h	F _t	Keterangan
A ₁	0,69	1,19	3,00	Homogen
A ₂	0,58			

Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok kategori Kecerdasan Emosional

Pengujian homogenitas varians dua kelompok kategori Kecerdasan Emosional pada penelitian ini juga dilakukan dengan menghitung F-Ratio antara varians terbesar dengan varians terkecil dari kelompok yan diuji dengan cara membagi varians terbesar dengan varians terkecil.

Hasil perhitungan dibandingkan dengan harga F-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh varians (S²) terbesar

adalah 2,16 dan varians terkecil adalah 1,99. Indeks homogenitas varians antara kelompok yang diuji (F_h) adalah 1,09 sedangkan F_t(0,01 :19,19) adalah 3,00 dengan demikian F_h<F_t yang berarti bahwa kedua varians tersebut homogen. Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas, dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok B₁ dan B₂ adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas varians Kelompok B₁ dan B₂

Kelompok	Varians	F _h	F _t	Keterangan
B ₁	2,16	1,09	3,00	Homogen
B ₂	1,99			

Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Sel

Uji Homogenitas varians dari keempat kelompok data perlakuan dilakukan dengan menggunakan uji bartlett. Kriteria pengujiaannya adalah terima Ho jika X² hitung lebih kecil dari X² tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Keempat kelompok perlakuan yang dimaksud adalah ;(1) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya Komando dengan kecerdasan emosional

tinggi (A₁B₁), (2) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya Komando dengan kecerdasan emosional rendah (A₁B₂), (3) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi dengan kecerdasan emosional tinggi (A₁B₁), (2) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi dengan kecerdasan emosional rendah (A₁B₂). Rangkuman hasil uji bartlett terhadap keempat kelompok di atas disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	Varians terpisah	Varians Gabungan	Harga B	X^2_h	$X^2_{t(0,95)(3)}$	Keterangan
A ₁ B ₁	0,46	1,90	16,84	1,90	2,15	Homogen
A ₂ B ₁	0,71					
A ₁ B ₂	0,90					
A ₂ B ₂	0,54					

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa H₀ diterima ($X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$). Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan varians antara ke empat kelompok yang diuji atau dengan perkataan lain bahwa kelompok data kemampuan *smash* yang diuji ternyata homogen.

Pengujian Hipotesis

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 kemampuan *smash*, (2) pengaruh interaksi adalah pengaruh kombinasi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*. Hasil perhitungan analisis data dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Rangkuman Hasil ANAVA Dua Jalur Terhadap Data

Sumber Varians	dK	SS	MS	F	F _t
					$\alpha=0,05,$
Antar metode latihan (A)	1	55,22	55,22	95,21	4,08
Antar Kecerdasan Emosional (B)	1	2,45	2,45	4,22	4,08
Interaksi (A x B)	1	2,79	2,79	4,81	4,08
Dalam Sel	40	23,13	-	-	
Total Direduksi	43	-	-	-	

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis nol (H₀) 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 eksplorasi ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 95,21 > F_{tabel} = 4,06$. 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.

- 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 $F_{hitung} = 4,81 > F_{tabel} = 4,06$. 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*. Perhitungan lengkap uji *Tukey* dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji Tukey

Kelompok Yang Di Bandingkan	DK	Q_n	$Q_{t(\alpha=0,05)}$	Keterangan
A ₁ dan A ₂	2,40	276,4	4,98	Signifikan
B ₁ dan B ₂	2,40	29,41	4,98	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	4,40	100	3,83	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	4,40	95,83	3,83	Signifikan

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

- 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 eksplorasi ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 95,21 > F_{tabel} = 4,06$. 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.

- 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 $F_{hitung} = 4,81 > F_{tabel} = 4,06$. 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*. Perhitungan

lengkap uji *Tukey* dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji *Tukey*

Kelompok Yang Di Bandingkan	DK	Q_h	$Q_{t(\alpha=0,05)}$	Keterangan
A ₁ dan A ₂	2,40	276,4	4,98	Signifikan
B ₁ dan B ₂	2,40	29,41	4,98	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	4,40	100	3,83	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	4,40	95,83	3,83	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji *Tukey* di atas dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂), ternyata diterima. Rata-rata skor peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁ = 5,55 lebih tinggi dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂ = 3,20, dengan hasil Anava lanjut *Tukey* $Q_h = 276,4 > Q_t = 4,98$.
- 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.
- Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional tinggi, kemampuan *smash*

yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁B₁) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂B₁), ternyata diterima. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁B₁ = 5,70 lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂B₁ = 3,30 ($Q_h = 100 > Q_t = 3,83$).

- Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional rendah, kemampuan *smash* yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂B₂) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁B₂), ternyata ditolak. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁B₂ = 5,40 lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂B₂ = 3,10 ($Q_h = 95,83 > Q_t = 3,83$)

SIMPULAN DAN SARAN

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

- 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 tidak efektif dari pada metode latihan gaya komando untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- Goleman, Daniel. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Gunarsa, Singgih D & dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli & dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Margono, S. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Mosston, Muska. 2008. *Teaching Physical Education*.
- Purnama, Kunta Sapta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka