
PENGARUH METODE LATIHAN GAYA KOMANDO DAN METODE LATIHAN GAYA EKSPLORASI TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA SSB BINHAR KERINCI

Deka Ismi mori Saputra

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP Muhammadiyah Muara Bungo

Email: dekaismimori@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode komando dan eksplorasi terhadap keterampilan dasar bermain sepak bola. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB BINHAR Kerinci yang berjumlah 90 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 48 orang. untuk mengukur Keterampilan dasar bermain sepak bola yang terdiri dari empat bentuk tes yaitu *dribbling*, *short passed test*, *shooting*, dan *ball control*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemain yang dilatih dengan menggunakan metode Komando dengan pemain yang dilatih dengan menggunakan metode Eksplorasi.

Kata Kunci: Gaya Komando, Gaya Eksplorasi, Sepak Bola

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. Population of this study was football player of ssb binhar kerinci 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. to measure the ability of playing football which consists of four forms of the test were dribling, short passed test, shooting and ball control.

Analisis research data showed that: There was no significance difference between players who were trained using command method with players who were trained using exploration method.

Keyword: command method, exploration method, football

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 sepak bola 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.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari. (Luxbacher, 2011)"sepak bola adalah gabungan gerakan pemain yang lancar dan terkontrol dengan mengekspresikan individualisnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dalam permainan." (Wahyuni, 2010) mengemukakan bahwa: Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, pemain dalam sepak bola berjumlah 11 orang. Dalam sepak bola setiap pemain memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali menggunakan tangan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan semua anggota badan selama dalam batas garis 16 meter.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, perlu dipelajari teknik dasar permainannya. Sebelum memahami mengenai keterampilan bermain sepak bola, terlebih dahulu harus dipahami mengenai keterampilan gerak. Menurut (Kiram, 2009) "Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar". Dalam hal ini seseorang yang melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan terampil, kemudian orang yang terampil mampu melakukan

tugas gerak secara efektif dan efisien. Dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuan, sedangkan efisien adalah apabila melaksanakan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga.

Menurut (Husdarta, 2010, hlm. 103) "Keterampilan motorik adalah penguasaan derajat pengendalian gerakan-gerakan tubuh melalui koordinasi kerja atau fungsional antara sistem persyarafan dan sistem perototan". Dengan tingkat keterampilan dan koordinasi gerakan yang halus maka otot-otot tertentu saja yang berperan dalam pola gerakan yang dihasilkannya yaitu gerakan yang dilakukan secara efisien dan tepat guna. Kemudian

Keterampilan seseorang untuk melakukan tugas gerak harus dilandasi dengan kesiapan yang matang dalam bentuk latihan secara bertahap terutama menyangkut dengan gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Semua gerakan yang ditampilkan dalam setiap permainan adalah hasil dari pengalaman-pengalaman gerak yang tersimpan dalam diri individu secara bertahap melalui proses latihan yang sistematis untuk keperluan hasil gerakan yang berkualitas.

Menurut (Koger, 2007) "Keterampilan dalam sepak bola adalah aksi yang diperlukan untuk melakukan permainan sepak bola". Untuk mencapai tujuan keterampilan bermain sepak bola diperlukan teknik-teknik dalam bermain. Teknik selalu berkembang

sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraga, dimana makin lama makin tinggi persyaratannya. Teknik dikatakan baik apabila dilihat dari segi anatomis, fisiologis, mekanika, dan mental terpenuhi secara baik, bila diterapkan dalam praktek dapat memberikan andil yang besar terhadap pencapaian prestasi maksimal. Menurut (Koger, 2007) teknik dalam sepak bola adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan. Proses latihan sepak bola sebaiknya dimulai dengan mengajari pemain berbagai keterampilan teknik dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul didalam pertandingan yang sebenarnya.

Dalam proses melatih banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan latihan seperti metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi. Menurut (Hutasuhut, 1999) "metode adalah kegiatan dimana guru mengedalikan proses mengajar dan bagaimana murid bereaksi dalam kegiatan tersebut". sedangkan latihan dapat didefinisikan sebagai "suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi" Rothig (2004: 62). Menurut Schmidt dalam Kiram (2009: 104) "Latihan adalah ketika seseorang berlatih kelompok gerak tertentu, ia memperoleh sejumlah peraturan yang disebut skema,

yang digunakan untuk menentukan nilai parameter yang dibutuhkan dalam menghasilkan versi gerakan yang berbeda". 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, 2002) "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, 2002) "Gaya eksplorasi adalah suatu proses pembelajaran yang mana seluruh inisiatif dalam pelaksanaan tugas atau pemecahan masalah bergantung sepenuhnya oleh pemain". Kebaikan latihan gaya eksplorasi menurut Mostton (2008:37) adalah: "(a) memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengungkap ide-ide dan cara-cara berbeda dalam menemukan konsep atau memecahkan masalah, (b) melatih pemain untuk mengkomunikasikan ide-ide dan cara-cara yang berbeda itu dengan bahasanya sendiri, (c) melatih pemain untuk memberikan argumen terhadap ide-ide atau cara-cara yang dikemukakannya, (d) memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperkuat penguasaan konsep awal dan memperbaikinya jika terjadi miskonsepsi pada konsep yang telah dipelajarinya sebelum

menghubungkan dengan konsep baru yang akan dipelajarinya, (e) memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengkonstruksikan pengetahuan sendiri secara aktif, (f) Melatih pemain terutama pemain yang kurang mempunyai kepercayaan diri dalam mengemukakan ide dan cara berbeda dari pemain lainnya, (g) melatih pemain untuk menghargai gagasan orang lain, (h) melatih pemain untuk mengaplikasikan konsep dalam konteks lain sehingga pengetahuan yang diperolehnya menjadi lebih bermakna, (i) menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dengan terjadinya interaksi yang berkualitas dan multi arah, (j) pelatih menjadi lebih kreatif dalam menyusun program latihan dengan mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan, ide-ide yang dapat merangsang pemain untuk mengeksplorasi idenya dengan cara-cara berbeda dari pemain". Jadi metode gaya komando dan eksplorasi dapat dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan prestasi pemain.

Pada saat ini, di daerah Jambi terutama Kabupaten Kerinci sepak bola berkembang pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan SSB yang melakukan pembinaan. SSB BINHAR (Sekolah sepak bola Bintang Harapan) yang sudah melakukan proses latihan sejak tahun 2005 hendaknya sudah menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola 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 SSB BINHAR, di saat bertanding sering mengalami kekalahan, mungkin disebabkan oleh rendahnya penguasaan keterampilan dasar bermain sepak bola. 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 sepak bola siswa SSB BINHAR, ini terlihat dari prestasi yang diraih oleh pemain di kejuaraan antar SSB sangat minim prestasi.

Berdasarkan penjelasan dan tulisan yang dikemukakan diatas, maka penulis berpikir bahwa keterampilan dasar bermain sepak bola dipengaruhi oleh tingkat kemampuan kecerdasan emosional. Untuk lebih jelas

mengetahui adanya perbandingan antara tingkat kecerdasan emosional dengan keterampilan dasar bermain sepak bola perlu diadakannya suatu penelitian.

Metode

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode latihan gaya Komando, Eksplorasi terhadap keterampilan dasar bermain sepak bola.

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 sepak bola dan sampel berjumlah 90 orang.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ke delapan kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga L_{obs} (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 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;

Perbedaan pengaruh metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi terhadap keterampilan dasar sepak bola,

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

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 $F_{hitung} = 1.63 < F_{tabel} = 4.04$, .

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepak bola, 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 = 0.0 5	Keterangan
A ₁ dan A ₂	2.2 2	1.3 6	2.9 3	Tidak Signifikan
B ₁ dan B ₂	2.2 2	7.2 7	2.9 3	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	4.4 4	7.0 3	3.7 7	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	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 sepak bola yang diberi metode komando dan metode eksplorasi ditolak. Karena berdasarkan analisis anava dua jalur maka diperoleh Fhitung sebesar 1.63, sedangkan Ftabel 4.04, jadi Fhitung < Ftabel dan melalui uji tuckey diperoleh Qhitung 1.36 sedangkan Qtabel 2.93 (Qhitung < Qtabel) 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). Tidak adanya perbedaan yang signifikan ini mungkin disebabkan karena dalam menjalani latihan pemain tidak terlalu serius dan memiliki motivasi latihan yang rendah dalam berlatih, menyebabkan pemain tidak banyak

bergerak sehingga latihan yang diberikan tidak memberi dampak yang signifikan. Selain semangat dalam berlatih dan keseriusan yang dimiliki oleh pemain, kurangnya asupan gizi pemain, sarana dan prasarana latihan, tidak teraturnya waktu istirahat pemain diluar latihan serta kualifikasi pelatih yang rendah. Semua hal ini akhirnya dapat berpengaruh terhadap kualitas latihan dan tujuan yang akan dicapai dalam peningkatan keterampilan dasar bermain sepak bola. Selanjutnya kegiatan yang dilakukan pemain diluar jadwal latihan juga bisa mempengaruhi hasil latihan, pemain yang sering atau jarang melakukan latihan diluar jadwal yang telah ditetapkan juga bisa memberikan pengaruh terhadap hasil latihan yang telah diberikan oleh pelatih.

Kesimpulan

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

Tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara pemain yang dilatih dengan menggunakan metode Komando dengan pemain yang dilatih dengan menggunakan metode Eksplorasi terhadap keterampilan dasar bermain sepak bola SSB Binhar.

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 sepak bola. 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 SSB Binhar Kerinci dan masyarakat. Bagi mereka yang ingin meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola sudah barang tentu metode-metode latihan yang dikemukakan di atas dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola. Namun metode yang lebih efektif dalam peningkatan keterampilan dasar bermain sepak bola 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 sepak bola metode komando lebih efektif dibandingkan dengan metode eksplorasi.

Saran

(1) Pelatih, dalam usaha meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola secara efektif hendaknya menggunakan metode komando, karena metode ini latihan akan lebih terstruktur dan lebih teratur. (2) Dalam usaha meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola 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

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta, H. J. S. (2010). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Hutasuhut, C. (1999). Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani/Olahraga. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Kiram, Y. (2009). Belajar Motorik Lanjutan. Padang: Sukabina.
- Koger, R. (2007). Latihan Dasar Andal sepak bola Remaja. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Lutan, R. (2002). Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Wahyuni, S. (2010). *Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.