



PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP HASIL SMASH KEDENG PADA ATLET SEPAK TAKRAW KOTA PONTIANAK

Karimah¹, Wiwik Yunitaningrum², Mimi Haetami³

^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak, Indonesia

ayiyi428@student.untan.ac.id

Informasi Artikel

Diterima 2023-06-28

Direvisi 2023-05-27

Dipublikasikan 2023-06-30

Keyword:

Variasi latihan
Hasil *smash* kedeng
Atlet sepak takraw

ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini secara umum yaitu untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw kota pontianak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini digunakan adalah desain satu-kelompok pretes-post tes (The One Pretest-Posttest). Populasi dari penelitian ini adalah 15 orang atlet sepak takraw kota pontianak. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik pengambilan *sampling total*. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen 1) Lapangan sepak takraw atau halaman kosong digunakan untuk pemberian materi dan tes uji praktik, 2) Bola takraw, 3) Tiang dan net, 4) Kertas yang sudah diberi angka 1-5, 5) Kamera digunakan untuk dokumentasi serta membantu dalam evaluasi gerak uji praktik atlet, 6) Formulir tes dan alat tulis digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan uji tes. Analisis data menggunakan uji T-Test. Berdasarkan perhitungan diperoleh data (*smash* kedeng) dengan rata-rata hasil pretest 17,8 dan hasil posttest dengan rata-rata 24,93. Kemudian dilakukan uji-T diperoleh Sig 0,001 < 0,05 maka hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepak Takraw Kota Pontianak dengan peningkatan diperoleh sebesar menjadi 33,70% setelah mendapat perlakuan atau treatment sebanyak 12 kali pertemuan.



© 2023 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Karimah
Universitas Tanjungpura Pontianak
Email: ayiyi428@student.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga secara cepat dan seluruh jalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berperan dalam meningkatkan prestasi olahraga di waktu sekarang ini. Cabang olahraga sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang pesat di Asia Tenggara dan dimulai dikenal oleh beberapa Negara Eropa dan Amerika. Perkembangan Sepak Takraw di Indonesia, pada bulan September 1970 team sepak takraw Malaysia dan bulan April 1971 tim sepak takraw dari singapura mengadakan kunjungan muhibah selama beberapa hari di indonesia. Selama kunjungan tersebut, baik team sepak takraw Malaysia maupun Singapura telah mengadakan demonstrasi permainan sepak takraw di beberapa kota antara lain Jakarta, Bangung dan Medan. Kunjungan muhibah tim sepak takraw Malaysia dan Singapura ini telah mendorong kita untuk berpartisipasi terhadap permainan.

Perkembangan olahraga ini dimancanegara akan menimbulkan persaingan yang makin ketat, oleh karena itu cabang olahraga itu memerlukan perhatian yang serius untuk pembinaan prestasi dan pembelajaran di tanah air. Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam pertandingan dapat dinilai

sampai dimana kemampuan atlet setelah dibina dalam latihan. Sepak takraw merupakan salah satu permainan rakyat yang digemari sejak dahulu hingga sekarang. Olahraga ini dimainkan dengan cara melambungkan atau memantulkan bola dengan tubuh, kecuali tangan tidak dibolehkan. Beberapa daerah di Indonesia mempunyai istilah yang berbeda terhadap permainan sepaktakraw, seperti di Sulawesi Selatan dikenal dengan nama "Marraga Akraga". di Riau dikenal dengan nama "Rago Tinggi", Sumatera Barat dan Bengkulu dikenal dengan nama "Sepakrago", dan secara keseluruhan di Indonesia dikenal dengan "Sepak Raga". Permainan sepak takraw adalah permainan simpel yang dilakukan oleh dua regu yang satu regu terdiri dari tiga orang yang saling berhadapan yang di batasi oleh net dan kedua team saling memperebutkan poin. Semarang (2014).

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola dari rotan atau plastic (synthetic fibre) dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup dan lapangan dibatasi oleh net. Sepak Takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bulutangkis. Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun puteri, yang masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Dalam permainan permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Dalam olahraga sepak takraw terdapat kategori permainan yang dipertandingkan yaitu: 1) Tim, 2) Regu, 3) Double even. Dalam sepak takraw banyak sekali teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cangkil, memaha, heading, tekong, (service), *smash* dan block.

Smash adalah salah satu teknik permainan dalam sepak takraw yang merupakan serangan terakhir yang banyak menghasilkan angka. Dalam melakukan *smash* yang baik harus menguasai teknik yang dapat dilatih dengan cara metode tertentu, *smash* dapat dilakukan dengan menggunakan kepala dan ada juga yang menggunakan kaki. Tetapi sebagian besar pemain melakukan *smash* dengan melakukan dengan menggunakan kaki, karena *smash* yang dilakukan dengan menggunakan kaki hasilnya akan lebih keras dibanding menggunakan kepala. Didalam sepak takraw *smash* merupakan teknik lanjutan yang harus dikuasai oleh semua pemain, terutama pemain pada posisi apit baik apit kanan maupun apit kiri. *Smash* dalam sepak takraw memiliki tingkat kesulitan yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan teknik yang lain. *Smash* adalah salah satu teknik serangan yang sangat penting dan merupakan rangkaian gerak yang sangat menentukan dalam permainan sepak takraw. Ada beberapa macam *smash* dalam permainan sepak takraw, antara lain: *smash* gulung (salto), *smash* kedeng, *smash* gantung, *smash* telapak kaki. Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut adalah *smash* kedeng.

Komponen-komponen kondisi fisik yang baik dalam melakukan serangan *smash* yang benar yaitu seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincihan dan pengembangan koordinasi. Diantara komponen-komponen kondisi fisik dalam melakukan *smash* dalam sepak takraw yang paling berpengaruh adalah terletak pada kaki tumpuan dan lompatan atau Power dan kekuatan otot tungkai yang tampak lebih mendominasi dibandingkan komponen kondisi fisik lainnya. *Smash* kedeng adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola, tidak dilakukan dengan perputaran badan (salto) di udara. *Smash* kedeng dapat dilakukan menggunakan kaki bagian kanan ataupun kiri. *Smash* kedeng adalah salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan sepak takraw, karena dengan melalui teknik *smash* kedeng yang baik dan memantulkan akan dapat menambah point atau angka bagi suatu regu serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan, dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan *smash*. Untuk melakukan gerakan *smash* kedeng yang terus menerus dilakukan, atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima, keterampilan, (skill) dan kemampuan. Kemampuan memukul bola yang tepat dan cepat dapat dilakukan dengan baik apabila ditunjang dengan power tungkai yang baik pula. Menurut Ismaryati (2018, hlm. 59) power adalah menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Untuk mendapatkan power yang bagus maka perlu mendapatkan latihan yang terencana dan teratur. Latihan resistance karet adalah latihan gerakan menggunakan alat bantu karet untuk membantu mencapai tujuan. Latihan resistance karet biasanya digunakan atlet untuk melatih kecepatan dan power tendangan. *Smash* Kedeng akan memberikan angka dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan. Pemain yang memiliki koordinasi mata kaki kategori tinggi tentu akan mudah membaca arah bola yang diberikan khususnya *smash* kedeng untuk mencetak poin dalam sepak takraw. Koordinasi mata kaki dalam permainan sepak takraw tidak hanya diperlukan untuk mencetak poin, tetapi gerakan seperti menahan umpan bola dengan sepak sila, dan melakukan sepak mula sebagai serangan pertama.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan saat sesi latihan berlangsung, belum sepenuhnya menguasai teknik dasar *smash* kedeng dengan baik, hasil *smash* yang masih mengalami kegagalan seperti bola tidak melewati net, bola out. Hal ini disebabkan karena penguasaan teknik *smash* yang belum sempurna. Kesalahan gerak terjadi disebabkan karena awalan atau langkah yang tidak sesuai dengan posisi bola, perkenaan bola yang tidak mengenai punggung kaki, ayunan kaki yang agak lambat, posisi badan yang tidak sesuai dengan arah sasaran, koordinasi gerakan antara langkah dan lompat yang tidak tepat sehingga mempengaruhi hasil lompatan dan perkenaan kaki pada bola.

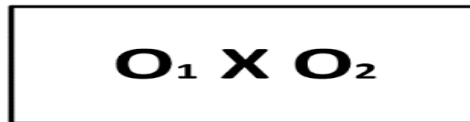
METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2019, hlm,9).

Tujuannya adalah untuk menentukan ada tidaknya pengaruh perlakuan perbandingan terhadap yang melibatkan dua variabel bebas yang dimanipulasi dan satu variabel terikat sebagai respon. Variabel bebas adalah metode latihan *smash* bola dilambung sendiri dan latihan *smash* bola dilambung teman. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *smash* kedeng.

Dalam penelitian ini digunakan adalah desain satu-kelompok pretes-post tes (The One Pretest-Posttest) Pada desain ini dilakukan pretest untuk mengetahui kondisi subjek yang di dibandingkan atau dilihat perubahannya. (Emzir, 2013:96) Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa desain penelitian eksperimen adalah desain yang ketat dikontrol manipulasi eksperimen dengan kondisi yang terkendali. Maka dengan penelitian eksperimen ini peneliti bermaksud untuk mengungkapkan ada tidaknya pengaruh latihan *smash* kedeng pada atlet Kota Pontianak.

Adapun desain dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Sumber : Sugiyono, 2014,h.111)
Desain Penelitian one-group pretest-posttest design

Keterangan :

- O₁ : Pre test (hasil observasi yang dilakukan sebelum diberi perlakuan)
- O₂ : Post test (hasil observasi yang digunakan setelah diberi perlakuan)
- X : Treatment atau (perlakuan)

Menurut Amirullah (2019:67), populasi merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang dimiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk diteliti. Adapun populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah berjumlah 15 orang atlet sepak takraw kota Pontianak.

Menurut Sugiyono (2015:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel juga merupakan suatu bagian dari populasi yang akan diteliti dan yang dianggap dapat menggambarkan populasinya. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet kota Pontianak yang berjumlah 15 orang. Teknik dalam pengambilan data yaitu melalui tes melakukan *smash* kedeng dengan dilambung secara sendiri untuk memperoleh nilai awal atau Pre-Test. Kemudian diberi perlakuan atau treatment dengan latihan variasi dilambung secara sendiri dan dilambung secara berpasangan dilakukan selama 12 kali pertemuan, 1 minggu 3 kali selanjutnya setelah melakukan perlakuan dilakukan tes untuk mendapatkan nilai akhir atau Post-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

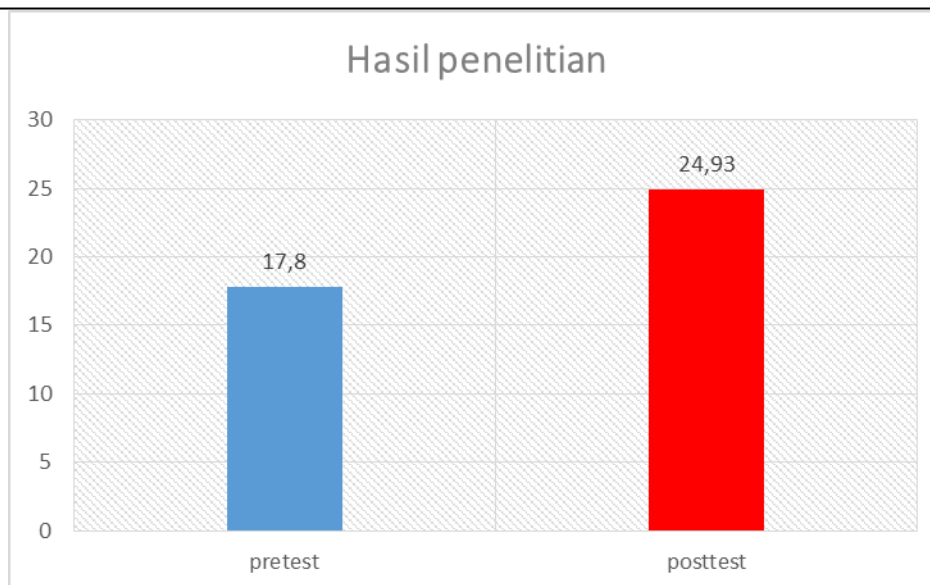
Hasil Penelitian

Deskripsi data yang diambil dari hasil pengolahan data, baik test awal (pretest) maupun tet akhir (posttest). Hasil penelitian pada atlet Kota Pontianak

Tabel 1. *Style* dan Fungsinya

No.	Test	Jumlah	Rata-rata	Standar Deviasi
1.	Pre-test	267	17,8	2,541
2.	Post-test	374	24,93	2,865

Adapun deskripsi data penelitiann berdasarkan tabel 1. menunjukkan hasil atlet Kota Pontianak yang terdiri dari 15 sampel memperoleh hasil pre-test yaitu jumlah skor keseluruhan atlet 267 dengan rata-rata 17,8 standar deviasi 2,541 Untuk post-tes yaitu jumlah skor keseluruhan 374, dengan rata-rata 24,93 dan standar deviasi 2,865. Kedua hasil tersebut dapat dilihat perbandingannya dalam diagram berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Dari diagram tersebut dapat disimpulkan adanya kenaikan dari data pre-test dan post-test dengan varians nilai 107. Kenaikan tersebut didapatkan dari perlakuan/ treatment yang dilakukan selama 12 kali yaitu pada tanggal 1 maret sampai dengan 30 maret 2023. Oleh karena itu dapat disimpulkan adanya pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepak Takraw Kota Pontianak

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan *smash* kedeng pada atlet kota Pontianak. Hal ini diketahui dengan hasil data penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw kota pontianak dimana terjadi peningkatan secara signifikan setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 33,70% dari sebelum diberikannya perlakuan dengan menggunakan variasi. Peningkatan kemampuan *smash* kedeng juga tampak dari perbedaan rerata *pretest* dan *posttest* atlet. Rerata kemampuan *pretest* atlet sebesar 17,8 kemudian mengalami peningkatan pesat setelah diberi perlakuan dengan rerata *posttest* sebesar 24,93. Bila dihitung dengan presentase, maka peningkatan kemampuan *smash* kedeng sebesar 33,70%. Angka ini diperoleh dari perbandingan selisih antara *posttest* dan *pretest* dan dikali 100 %.

Smash kedeng dalam sepak takraw merupakan aspek penting dalam permainan sepak takraw, yaitu kemampuan keterampilan khusus. Dalam latihan keterampilan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw, hal terpenting adalah membiasakan atlet agar dapat melakukan *smash* kedeng pada situasi bermain sepak takraw sesungguhnya. Latihan dengan menggunakan variasi dilambung sendiri dan dilambung oleh teman mempunyai maksud untuk memberikan pelajaran keterampilan tehnik dalam situasi permainan sesungguhnya sehingga seorang pemain meningkatkan keterampilan *smash* kedeng.

Dengan latihan variasi latihan sendiri dan latihan secara berpasangan dapat mempermudah atlet dalam melakukan *smash* kedeng karena bola bila dilambung sendiri atlet akan lebih menentukan ketinggian dan *timing* pada saat melakukan *smash* sesuai dengan kemampuannya. Koordinasi antara indera penglihat dan indera gerak yang didukung oleh posisi badan yang memungkinkan maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik antara keduanya, seorang atlet dapat menentukan ketepatan antara bagian kaki dengan bola pada saat melakukan *smash*, dapat memotivasi jangkauan pukulan yang lebih tinggi, memberikan kesenangan dalam aktivitas latihan dan dapat meningkatkan keterampilan tehnik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data tingkat *smash* kedeng atlet melalui pre-test dan post-test. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh variasi latihan terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw kota pontianak. Selanjutnya hasil yang dilakukan peneliti disaat pretest dan posttest maka diperoleh hasil perhitungan dari rata-rata skor *smash* kedeng menunjukkan bahwa Rata-rata kelompok pretest yaitu 17,8 sedangkan rata-rata kelompok posttest yaitu 24,93 dengan jarak sebesar 9,8 dan dipersentasekan menjadi 33,70% maka dapat disimpulkan adanya pengaruh variasi latihan terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw kota pontianak. Selanjutnya saat melakukan uji-T diperoleh Sig 0,001 < 0,05 maka hipotesis

alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepak Takraw Kota Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Eka Prasetiawati, H. (2015). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Teknik *Smash* Kedeng (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smp Negeri 2 Gedeg Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 140–146.
- Munandar, H. (2017). Model Latihan *Smash* Sepaktakraw Berbasis Stand Ball Untuk Atlet Dki. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 120–134 [tps://doi.org/10.21009/gjik.082.05](https://doi.org/10.21009/gjik.082.05)
- Sardiman. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric dan Panjang Tungkai terhadap Peningkatan Power Lompatan dan *Smash* Kedeng Sepak Takraw. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(3), 286–290.
- Sahabuddin, S. (2020). Pengaruh Latihan *Smash* Bola Gantung Dan Bola Lambung Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Sepaktakraw.
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V Sd Negeri 18 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sudarso. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Servis Sepak Takrawdi Akademi Sepak Takraw Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 415.
- Sulaiman. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 68–76.