



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245 (print), 2809-8986 (online)
Volume 12 Nomor 1, Tahun 2023, Halaman 33-38
Tersedia Online di
<https://online-journal.unja.ac.id/csp>
DOI : 10.22437/csp.v12i1.26233

Research Article



Pengaruh Latihan *Smash* Bola Gantung Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Sepak Takraw Putri

Ely Yuliawan¹, Yuliana²

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia²

Correspondence author : yulianay15390@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Smash* bola gantung terhadap kemampuan atlet Sepak Takraw putri terhadap kemampuan melakukan *Smash* Kedeng. Penelitian ini merupakan penelitian sebab-akibat (*eksperimen*) dengan menggunakan rancangan *One group pre test-post test Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) dan kemudian diberikan perlakuan. Setelah itu dilakukan lagi tes akhir (*posttest*). Objek penelitian ini adalah atlet sepak takraw putri SMAN 8 Kabupaten Bungo dengan sampel yang digunakan berjumlah 10 orang dengan teknik sampel acak. Untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan *smash* kedeng digunakan tiga uji dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS, Statistics*, yaitu uji normalitas *shapiro wilk*, uji homogenitas varians F, dan uji hipotesis T. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* kedeng pada atlet sepak takraw putri SMAN 8 Kabupaten Bungo. Hasil pre test uji normalitas *shapiro wilk* sebesar $0,535 > 0,285$ dan post test sebesar $0,809 > 0,285$. Dari hasil uji homogenitas varians didapatkan $F_{hitung} (184,736) < F_{tabel} (5,59)$. Hasil uji T menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai $T_{hitung} 13,592 > 2,44 T_{tabel}$.

Kata Kunci: Latihan Bola Gantung, *Smash* Kedeng

The Effect of Hanging Ball Smash Training on Women's Sepak Takraw Kedeng Smash Ability

ABSTRACT

This study aims to see the effect of hanging ball Smash training on the ability of female Sepak Takraw athletes on the ability to do Smash Kedeng. This research is a cause-and-effect research (experiment) using the One group pretest-posttest Design design, which is a group that is given treatment, but before treatment, an initial test (pretest) is first carried out and then given treatment. After that, the final test (posttest) is carried out again. The object of this study was a female sepak takraw athlete of

SMAN 8 Bungo Regency with a sample of 10 people used with a random sample technique. To determine the effect of hanging ball training on the ability to smash kedeng, three tests were used using the IBM SPSS application, Statistics, namely the shapiro wilk normality test, the F variance homogeneity test, and the T hypothesis test. The pre-test results of the shapiro wilk normality test were $0.535 > 0.285$ and the post-test was $0.809 > 0.285$. From the results of the variance homogeneity test, F count (184.736) F table (5.59). The results of the T test show a significant value of $0.00 < 0.05$ and the calculated T value of $13.592 > 2.44$ T table.

Keywords: *Hanging Ball Practice, Smash Kedeng*

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari 3 orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulu tangkis, yaitu 1,44 meter. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak 3 kali sentuhan.

Kegiatan atlet di sekolah SMAN 8 Kabupaten Bungo telah terorganisasi, pembinaan dilakukan melalui pembimbingan, pendampingan, dan penyediaan dana serta sarana dan prasarana yang diperlukan. Di SMAN 8 Kabupaten Bungo memiliki *Student and Multicultural Center* untuk mengkoordinasikan kegiatan-kegiatan atlet hingga event tingkat provinsi. Kegiatan di SMAN 8 Kabupaten Bungo dikelompokkan menjadi bidang olahraga, bidang seni, dan bidang kesejahteraan khusus.

Teknik dalam bermain sepak takraw sangat bervariasi. Menurut Ratinus Darwis (1992:16) keterampilan dasar permainan sepak takraw meliputi: (1) sepak sila, (2) main kepala (3) mendada (4) memaha (5) membahu. Tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Sepak takraw dikemukakan oleh Ratinus Darwis (1992:60) yang menyatakan bahwa “selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seorang pemain harus memiliki kemampuan keterampilan khusus yang terdiri dari sepak mula (*service*), menerima sepak mula, mengumpan, *smash*, blok (menahan). Oleh karena itu atlet sepak takraw SMAN 8 Kabupaten Bungo perlu mendapatkan pematangan dalam menguasai teknik-teknik dalam permainan sepak takraw. Salah satu teknik yang penting dalam permainan sepak takraw adalah *smash*. *Smash* adalah salah satu teknik keterampilan khusus permainan sepak takraw. *Smash* merupakan rangkaian gerak dinamis dan kompleks untuk menghasilkan angka dalam permainan sepak takraw. Menurut Ratinus Darwis (1991:20) ada beberapa macam *smash* dalam permainan sepak takraw, antara lain: *smash* gulung (*salto*), *smash* gunting, *smash* telapak kaki, *smash* kedeng. *Smash* kedeng merupakan *smash* yang dilakukan dengan menggunakan kaki, untuk itu pemain apit yaitu apit kiri dan apit kanan yang mempunyai banyak kesempatan untuk melakukan *smash*, dalam menyerang lawan perlu dilatih dengan baik agar mempunyai kemampuan atau skill *smash* yang baik (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:69). Sedangkan menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 35), *smash* kedeng dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada di bibir net dengan cara mengayunkan kaki sampai di atas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan. Kemampuan *smash* kedeng

berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan artinya untuk mendapatkan teknik *smash* kedeng yang baik atlet harus berlatih baik.

Penguasaan teknik-teknik permainan sepak takraw memerlukan pengamatan, kelincahan dan reflek yang baik dari tiap pemain. Penghulu Basa, (1992:69) menyatakan bahwa dalam pertandingan sepak takraw, *smash* atau rajaman merupakan gerak kerja terpenting dan merupakan gerak terakhir dari gerak kerja serangan. Melakukan *smash* kedeng dengan baik dan tepat pada sasaran yang diinginkan bagi atlet pemula bukan merupakan hal yang mudah, termasuk atlet sepak takraw SMAN 8 Kabupaten Bungo. Bagi atlet sering kali dalam melakukan *smash* kedeng masih banyak kesalahan. Hal ini disebabkan sulitnya mengawali suatu lompatan dan mengambil posisi tubuh pada saat bola berada diatas net sehingga bola turun baru melakukan *smash* kedeng

Latihan lompat yang peneliti maksud adalah latihan lompat meraih serangkaian sasaran atau serangkaian bola yang digantung dimana ketinggian bola gantungnya semakin ditingkatkan, diharapkan dapat membuat atlet terbiasa melakukan pukulan, sehingga kemampuannya meningkat. Melalui pengamatan dalam beberapa pertandingan di tahun 2018-2019, Menurut Iyakrus (2012:1) permainan sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan. Dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang, dan 20 kaki (6,1 m) lebar. dari hasil pengamatan di pertandingan regu putri banyak mengalami kegagalan dalam melakukan *smash* kedeng yang disebabkan karena kurangnya kemampuan yang dimiliki dan kekuatan pada otot kaki sehingga pada saat melakukan *smash* kedeng lompatannya kurang tinggi, sehingga bola tidak masuk atau tidak menyebrang ke lapangan lawan dan pada akhirnya tidak dapat mendapat poin lebih dalam hasil pertandingan, dan mengakibatkan lawan mendapatkan point. Kemudian penulis melakukan wawancara kepada atlet sepak takraw yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 10 Oktober 2018 di SMAN 8 Kabupaten Bungo, didapatkan hasil bahwa pelatih kurang memberikan variasi latihan *smash* kedeng dalam setiap latihan, latihan yang sering diberikan oleh pelatih hanya berupa latihan dasar dan teknik, kemudian langsung latihan main. Setiap latihan hanya terprogram seperti itu, dan kurangnya pemberian variasi latihan *smash* sehingga mengakibatkan kurangnya kemampuan *smash* kedeng yang dimiliki oleh atlet sepak takraw di SMAN 8 Kabupaten Bungo.

Keberhasilan *smash* yang dilakukan oleh atlet dapat ditentukan dari perkenaan kaki dengan bola saat menendang bola di udara. Pada atlet sebagian besar masih belum dapat melakukan *smash* kedeng dengan baik karena kurangnya kekuatan otot kaki sehingga lompatannya rendah, saat melakukan *smash* kedeng bolanya tidak masuk, untuk meningkatkan kemampuan para atlet dalam melakukan *smash* kedeng dapat dilakukan dengan latihan variasi berupa bola gantung dengan penyesuaian tinggi 1 hingga 2 meter. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang terjadi di atas, penelitian ini diarahkan untuk melakukan penelitian kemampuan *smash* kedeng pada atlet dengan latihan bola gantung. Menurut M. Furqon H (199:2) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis. Sedangkan Menurut (Putri,2020) daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat, pentingnya dalam fase perkenalan ini adalah jika atlet mempunyai daya ledak atau power yang bagus maka *smash* yang dihasilkan akan keras dan susah untuk diterima oleh lawan. Selain daya ledak ketepatan juga menjadi faktor penting dalam memperoleh poin

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen menurut (Sugiono,2009:72) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. desain penelitian yang dalam penilaian ini adalah *One group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *pretest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan.

Variabel menurut (Sugiyono, 2009:60) adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditangkap oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Ada dua macam variabel yang di uji cobakan terdiri dari variabel bebas dan terikat.

Menurut Hadi (2000: 182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian di atas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Sedangkan Sukandarrumidi (2002: 47) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw SMAN 8 Kabupaten Bungo yang berjumlah 10 siswi. Berdasarkan keterangan di atas bahwa populasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama yaitu atlet sepak takraw SMAN 8 Kabupaten Bungo.

Sugiyono (2013:118), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan jumlah populasi sebanyak 10 orang, maka besar sampel yang akan diambil pada penelitian ini berdasarkan pendapat Danim (2007) sampel untuk penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw putri SMAN 8 Kabupaten Bungo yang berjumlah 10 orang.

Smash bola gantung yaitu pukulan smash yang di lakukan dengan cara bola di gantung dan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola, tidak di lakukan dengan putaran badan (*salto*) di udara. Smash bola gantung smash yang menggunakan bola di gantung kemudian di smash dengan menggunakan smash kedeng. Kemampuan smash kedeng yaitu mampu melakukan smash kedeng dan masuk ke lapangan lawan. Untuk memudahkan atlet dalam melakukan smash kedeng perlunya melakukan latihan bola di gantung yang diawali dengan posisi badan lurus dengan membelakangi net kemudian di lakukan gerakan awalan dengan lari pendek untuk bisa lompat mengejar bola ke atas dengan tumpuan punggung kaki kanan.

Kemampuan smash kedeng yang paling sering di gunakan untuk menyerang dalam permainan sepak takraw untuk melakukan smash kedeng yang baik di butuhkan teknik yang terlatih. Teknik dalam melakukan smash kedeng terhadap bola gantung adalah dengan cara mengambil awalan dari kiri secara perlahan menuju target bola yang digantung dari sisi kanan untuk memukul bola dengan bagian punggung kaki dengan melakukan *smash* kedeng.

Latihan bola gantung adalah latihan yang di lakukan dengan melangkah run 3 langkah sehingga anda dapat melompat dengan kaki yang dominan. selanjutnya mengayunkan tangan dan kaki yang memimpin ke atas untuk membantu menambah

ketinggian, menjaga badan tetap tegak lurus saat *takeoff* dan meluruskan kaki yang melompat sekuat mungkin. Waktu melakukan tolakan tetap memperhatikan ancang-ancang 2 langkah dan menumpu dengan satu kaki, jarak tumpuan dengan garis vertikal bola digantung 1 meter yang ditandai pada garis batas tumpuan setiap bola digantung, Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama posisi badan agak jongkok, lutut agak ditekuk dan tangan disamping badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes kemampuan smash kedeng dengan 10 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal (*Pretest*)

Sumber varians	N	Rata-Rata	Standar deviasi	Skor terendah	Skor tertinggi	Rentang
pretest	10	6	1,174	4	7	3

Data tes awal diperoleh pretest kemampuan smash kedeng diperoleh rata-rata sebesar 6 standar deviasi 1,174 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 7 dan kemampuan terburuk mendapat skor 4.

Tabel 3. Frekuensi Data Hasil Pre-Test

No.	Interval	Frekuensi	Presentil	Kategori
1.	0-2	0	0%	Sangat tidak baik
2.	3-4	2	20%	Tidak baik
3.	5-6	5	50%	Kurang baik
4.	7-8	3	30%	Baik
5	9-10	0	0%	Sangat baik

Sebelum dilakukannya penelitian Tentang Pengaruh Smash Bola Gantung Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putri SMAN 8 Kabupaten Bungo terlebih dahulu melakukan tes awal (*pretest*) kemampuan *smash* kedeng. Bisa dilihat pada tabel diatas, hasil *pretest* menunjukkan interval skor 0-2 sebanyak 0 dengan persentase 0% kategori sangat tidak baik, interval skor 3-4 sebanyak 2 dengan persentase 20% kategori tidak baik, interval skor 5-6 sebanyak 5 dengan persentase 50% kategori kurang baik, interval skor 7-8 sebanyak 3 dengan persentase 30% kategori baik, interval skor 9-10 sebanyak 0 dengan persentase 0% sangat baik.

Tabel 3. Deskripsi Data Tes Awal (*pretest*)

Sumber varians	N	Rata-Rata	Standar deviasi	Skor terendah	Skor tertinggi	Rentang
pretest	10	6	1,174	4	7	3

Data hasil tes akhir kemampuan smash kedeng setelah melakukan latihan Smash Bola Gantung selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu didapat rata-rata 8 Standar Deviasi 0.966 dengan kemampuan terburuk 6 dan kemampuan terbaik 9.

Tabel 4. Frekuensi Data Hasil *Post-Test*

No	Interval	Frekuensi	Persentil	Kategori
1.	0-2	0	0%	Sangat tidak baik
2.	3-4	0	0%	Tidak baik
3.	5-6	1	10%	Kurang baik
4.	7-8	7	70%	Baik
5	9-10	2	20%	Sangat baik

Selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu didapat interval skor 0-2 sebanyak 0 dengan persentase 0% kategori sangat tidak baik, interval skor 3-4 sebanyak 0 dengan persentase 0% kategori tidak baik, interval skor 5-6 sebanyak 1 dengan persentase 10% kategori kurang baik, interval skor 7-8 sebanyak 7 dengan persentase 70% kategori baik, interval skor 9-10 sebanyak 2 dengan persentase 20% kategori sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas adalah penerapan latihan smash bola gantung terhadap *smash* kedeng sepak takraw SMAN 8 Kabupaten Bungo.. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil yang diperoleh pada tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Smash Bola Gantung terhadap *Smash* Kedeng Sepak Takraw SMAN 8 Kabupaten Bungo.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga pilihan sepak takraw*. Padang: Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Danim.2007.Visi Baru Manajemen Sekolah. Jakarta : Bumi Aksara
- Prawirasaputra., S. (2000). *Sepaktakraw*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Ratinus, D. & Basa, P. (1992). *Olahraga pilihan sepaktakraw*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D Bandung: CV. Alfabeta*.
- M. Furqon. H. (2006). *Mendidik anak dengan bermain*. Surakarta: pusat penelitian dan pengembangan keolahragaan (PUSTLITBANG) UNS.
- Putri, A. E. (2020) Metode Circuit Training dalam peningkatan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot <http://patriot.ppj.inp.ac.id./index.php/patriot/article/view/661>
- Iyakrus, (2012)lengan bagi atlet bola basket. Jurnal patriot, 2(3) 680-691. Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam latihan sepak takraw di penjas FKIP Universitas sriwijaya'.Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Nomor 1 tahun 2012). 1-6.