

Perbandingan Latihan Smash Antara Bola Dilambung Sendiri dengan Bola Dilambung Teman Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dalam Sepak Takraw Siswa SDN 57/X Kampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur

**Sudirman, S.Pd
2013**

ABSTRAK

Berhasilnya suatu tujuan dalam memperbaiki pelatihan olahraga sepak takraw terutama teknik smash kedeng tergantung bagaimana proses latihan dan metode latihan yang dilakukan. Hal ini tidak terlepas dari peranan guru ataupun pelatih sebagai orang yang terlibat langsung dalam pelatihan, membuat, ataupun menyusun program latihan tersebut agar tidak membosankan siswa atau atlet itu sendiri dengan berbagai variasi bola yang diumpun.

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbandingan antara latihan bola dilambung sendiri dengan bola dilambung teman terhadap kemampuan smash kedeng. Sebagai jawaban sementara dari penelitian ini diajukan hipotesis, yaitu : “latihan bola dilambung teman lebih baik dari pada latihan bola dilambung sendiri terhadap kemampuan smash kedeng pada permainan sepak takraw siswa SDN 57/XKampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur”.

Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah 16 orang, kemudian dibentuk menjadi 2 kelompok sampel yang masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Setelah dilakukan tes awal kemudian dibagi secara seimbang dengan cara “*ordinally matching pairing*”.

Data kemampuan smash kedeng diperoleh dari instrument penelitian berupa tes keterampilan smash kedeng. Kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan uji kesamaan rata-rata guna melihat hasil metode latihan bola dilambung sendiri pada kelompok eksperimen I dan latihan bila dilambung teman pada kelompok eksperimen II. Sebelum dilakukan pengujian tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji lilifors dan uji homogenitas dengan uji f.

Kata Kunci : Latihan, smash, smash kedeng, sepak takraw.

PENDAHULUAN

Olahraga sebenarnya bukan terjemahan langsung dari “*sport*” yang berasal dari bahasa Inggris. Olahraga berasal dari bahasa Jawa “*olah*” yang berarti berlatih atau melakukan suatu kegiatan; dan “*raga*” yang berarti fisik. Olahraga didefinisikan sebagai segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dengan batasan tersebut, kegiatan fisik seperti berjalan ke pasar, bersepeda ketempat kerja, mencangkul disawah, dan sebagainya yang memang tidak disengaja untuk tujuan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial bukan termasuk olahraga (Toho dan Ali. 2007:2)

Sepak takraw merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat di berbagai daerah di Indonesia, antara lain Sulawesi, Sumatera, dan Kalimantan. Khususnya di Sulawesi bagian selatan olahraga ini sering disebut meraga atau maddaga dalam bahasa Bugis di ambil dari kata si raga-raga yang artinya saling menghibur.

Permainan sepak takraw bukan lagi olahraga tradisional rekreatif yang hanya dimainkan sebagian masyarakat Indonesia, tetapi sepak takraw telah menjadi olahraga modern kompetitif yang dimainkan dan diakui keberadaannya oleh masyarakat dunia. Permainan ini menjadi kegemaran bangsa-bangsa di Asia Tenggara sebagai kegiatan pengisi waktu luang. Sjak abad ke-15 oleh bangsa Indonesia olahraga ini disebut *sepak raga*. Di Thailand lebih dikenal dengan *takraw*, di Philipina dinamakan *sipa*, di Birma disebut *Ching long*, Sri Langka di sebut *raga*, dan Negara Laos disebut *kator*. dari mana asalnya permainan sepak takraw itu belum dapat diketahui secara pasti yang jelas pengenalan

pertama permainan sepak takraw di Indonesia adalah ketika tim sepak takraw Malaysia dan Singapura berkunjung ke Jakarta pada tahun 1990 (Ratinus Darwis dan Dt.Penghulu Basa,1992:2)

Smash adalah salah satu teknik permainan sepak takraw. Smash merupakan serangan terakhir yang banyak menghasilkan angka. Untuk dapat melakukan smash yang baik seorang pemain harus menguasai teknik smash dengan baik. Penguasaan smash tersebut dapat dilatih dengan cara atau metode tertentu. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat dan terprogram dapat meningkatkan prestasi olahraga. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat yang dimaksud adalah latihan secara progresif. Sedangkan untuk latihan yang terprogram adalah latihan yang mengandung tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina dan waktu yang tersedia diatur dengan tepat dan jelas serta mempunyai alternatif strategi latihan yang sesuai dengan bentuk kegiatan dan materi yang diberikan. Dalam permainan sepak takraw, menyepak adalah sangat penting. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak merupakan ibu dari permainan sepak takraw, karena bola terbanyak dimainkan dengan cara disepak menggunakan bagian-bagian kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau *point*.

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw yaitu *smash* kedeng. Smash kedeng merupakan smash yang dilakukan dengan menggunakan kaki, untuk itu pemain 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)

Dalam pendidikan jasmani, sepak takraw sudah mulai dikenal sejak tahap Pendidikan Sekolah Dasar. Tetapi, sesuai konsep pendidikan jasmani dalam pendidikan sekolah dasar, olahraga sepak takraw yang disajikan dalam tahap sekolah dasar tidak lebih dari memperkenalkan variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasikan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Setiap pemain dengan posisi tertentu, baik tekong maupun apit memerlukan keterampilan tertentu yang harus dikuasai. Sebagai contoh pemain dengan posisi apit harus lebih menguasai aspek sila dibandingkan dengan tekong. Perbedaan tersebut disebabkan karena posisi apit memiliki tugas dan fungsi memberikan umpan tegak untuk diri sendiri dan umpan lain untuk pemain lain. Ketika regu tersebut melakukan serangan (Winarno, 2004:20)

Latihan smash bola dilambung sendiri adalah latihan untuk melakukan smash dengan cara melambungkan bola menggunakan tangan sendiri. Begitu pula dengan latihan smash bola dilambungkan teman yang berbeda hanya pada pelambung yakni melalui bantuan teman.

Alasan peneliti memilih penelitian ini karena masih banyak siswa sekolah dasar yang belum mampu melakukan smash kedeng. Selain itu ada beberapa variasi bentuk latihan smash kedeng yang dapat meningkatkan hasil kemampuan smash dalam permainan sepak takraw yang dapat meningkatkan hasil kemampuan smash dalam permainan sepak takraw dan belum ada penelitian ilmiah yang meneliti tentang perbedaan smash kedeng dengan cara latihan smash antara bola dilambungkan sendiri dan latihan

smash antara bola dilambungkan dengan teman dan penelitian ini dirasa penting untuk diteleti karna dapat meningkatkan kemampuan smash kedeng.

Selain itu, dalam tahap sekolah dasar, bentuk praktik olahraga adalah dalam rangka membangun sapek keterampilan gerak dan merangsang keingintahuan anak dalam tahap usia tersebut untuk ikut dalam permainan olahraga itu sendiri.untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, terlebih dahulu para pemain harus menguasai dengan tepat dan benar berbagai teknik dasarnya. Sehubungan dengan hal tersebut maka latihan untuk menguasai keterampilan teknik dasar dengan gerakan yang tepat dan benar perlu mendapatkan perhatian yang profesional dari guru pendidikan jasmani.

Dalam hal ini peneliti memilih siswa sekolah dasar yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw sebagai sampel penelitian. Alasan peneliti mengambil penelitian pada siswa SDN 57/X Kabupaten Tanjung jabung Timur adalah siswa tersebut telah mengikuti O2SN se-Kecamatan yang tentu dalam hal ini siswa tersebut telah diseleksi dan telah menguasai teknik dasar permainan sepak takraw sehingga sangat membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.

Dalam melakukan smash kedeng biasanya siswa sering merasa kesulitan. Hal tersebut dapat dilihat sewaktu peneliti melihat langsung siswa latihan smash kedeng. Dengan adanya beberapa variasi bentuk latihan smash kedeng yang dapat meningkatkan hasil kemampuan smash dalam permainan sepak takraw agar siswa bisa diarahkan untuk melakukan smash kedeng yang lebih baik lagi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul: “Perbandingan latihan smash antara bola dilambung sendiri dengan bola dilambung teman terhadap kemampuan smash kedeng

pemain sepak takraw siswa SDN 57/X kabupaten Tanjung Jabung Timur”.

TINJAUAN PUSTAKA

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan Bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 (tiga) orang. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. (<http://densusnadi.blogspot.com/2010/08/teknik-dasar-permainan-sepak-takraw.html>)

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan bola tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu, dan kepala. Permainan sepak takraw diawali dengan sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh *tekong*. Sepak mula dilakukan *tekong* atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke *tekong*. Pelambung adalah salah satu pemain depan, pada waktu dia melambungkan bola ke arah *tekong*. *Tekong* harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga *tekong*, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat *tekong* melakukan sepak mula. *Tekong* mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring), di lain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikan ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali. (Yusuf dkk.2004:10)

Angka kemenangan bagi satu babak adalah (set) ialah 15 angka. Selesai satu babak kedua regu bertukar tempat. Pertukaran tempat akan dilakukan juga

dalam babak rubber set, bila salah satu regu telah mencapai 8 angka. Jika pertukaran tempat tidak dilakukan pada angka yang ditetapkan pada babak rubber set ini, maka pertukaran tempat harus dilakukan dengan segera setelah diketahui kesalahan tersebut. Angka yang terakhir tetap berlaku. Jika kedua regu masing-masing memenangkan satu babak, penentuan keputusan permainan akan dilakukan babak ketiga (rubber set). Jika kedua regu sama pada hitungan 13, maka regu yang mendahului angka 13 berhak menurut tambahan 5 angka dan jika angka sama pada hitungan 14, maka regu yang mendahului angka 14 berhak menuntut tambahan 3 angka. Setelah permainan dimulai lagi, maka perhitungan angka dimulai dari “kosong-kosong“, dan regu yang mendapatkan angka 5 atau 3 lebih dahulu dinyatakan menang. Regu yang menolak tuntutan tambahan angka pada kesempatan pertama, tidak dapat menuntut tambahan angka pada kesempatan yang kedua (Depdikbud,13)

1.2. Keterampilan Dasar Sepak Takraw

Dalam permainan olahraga sepak takraw ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai antara lain :

1.2.1. Sepak Badek

Sepak Badek atau sepak simpuh adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping. Sepak badek ini biasa juga disebut sepak simpuh. Dikatakan sepak simpuh karena menyepak bola sama seperti sikap simpuh. Sikap badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari smash lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan. Teknik-teknik melakukan sepak badek :

1. Berdiri dengan tegak, kaki terbuka dengan jarak selebar bahu

2. Kaki yang digunakan untuk badek digerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadap kesamping luar kaki ke arah bola.
3. Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut
4. Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan sisi luar kaki
5. Untuk keseimbangan, badandicondongkan sedikit kearah berlawanan dari kaki yang digunakan (jika kaki kiri digunakan, badan dicondongkan ke kanan dan sebaliknya)
6. Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku
7. Lutut sedikit ditekuk
8. Mata melihat kepada bola
9. Bola diarahkan keatas melebihi tinggi kepala untuk tindak lanjut dalam penyerangan atau diarahkan ke lapangan lawan (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:34)

1.2.2. Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Teknik memaha:

1. Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu
2. Kaki diangkat keatas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuaikan dengan datangnya bola)
3. Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu\

4. Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan
5. Bola dikenakan pada paha diatas lutut, agar bola yang datang dapat memantul
6. Bola yang dikontrol diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:52)

1.2.3. Sepak cungkil

Sepak cungkil adalah sepakkan atau menyepak bola menggunakan jari kaki ataun ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan datangnya rendah. Teknik melakukan sepak cungkil:

1. Berdiri dengan kedua kaki berjarak selebar bahu
2. Kaki sepak diluruskan sehingga ujung kaki dengan lutut digerakkan ke atas setinggi lutut kaki tumpu menuju arah datangnya bola
3. Bola disentuh dngan bagian atas ujung kaki sepak pada bagian bawah dari bola, sedangkan kaki tumpu ditekuk sedikit pada lutut dan badan dicondongkan atau dikedikkan sedikit ke badan
4. Mata melihat keaah datangnya bola
5. Kedua tangan dibuka lebar dan dibongkokkan pada siku untuk keseimbangan
6. Bola disepak lurus keatas setinggi bahu atau kepala untuk tindak lanjut (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:27)

1.2.4. Sepak Kura

Sepak kura adalah sepakkan yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras, menyelamatkan dari seragan lawan, memainkan bola, mengawal atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan bola. Teknik-teknik melakukan sepak kuda:

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu
2. Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit dengan ujung jari mengarah ke tanah/lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang dari bawah lutut
3. Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian punggung kaki
4. Mata melihat ke arah datangnya bola
5. Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk
6. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan
7. Bola disepak ke atas setinggi lutut. (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:23)

1.2.5. Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimang bola atau mengusai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan seragan lawan. Teknik-teknik melakukan sepak sila :

1. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu
2. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu

3. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola
4. Kaki tumpu ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit
5. Mata melihatlah kearah bola
6. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan
7. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan
8. Bola disepak ke atas lurus melewati kepala (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:11)

1.2.6. Menyundul atau heading

Main kepala atau heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala, misalnya dengan dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Gunanya ada bermacam-macam, bagian dahi untuk mengumpan pada teman, men-smash dan untuk menyerang. Bagian samping kanan dan bagian samping kiri kepala untuk men-smash ke pihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan. (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:11)

1.2.7. Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan bola dari serangan lawan yang mendadak, di mana pihak bertahan dalam keadaan mendesak dan dalam posisi yang kurang baik. Teknik membahu :

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu
2. Bahu digerakkan ke atas saat bola datang
3. Pandangan melihat ke arah bola yang datang
4. Bola dientuh pada bagian bawah bola dengan bagian depan bahu
5. Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan siku dibengkokkan sedikit. Kedua lutut ditekuk sedikit ke bawah serta berat badan terletak pada kaki yang berlawanan dengan bahu yang digunakan
6. Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk memudahkan tindak lanjutnya.

1.2. Teknik Khusus Sepak Takraw

Dalam permainan olahraga sepak takraw ada beberapa teknik khusus antara lain :

1.2.8. Teknik Sepak Mula (servis)

Servis adalah suatu gerak kerja yang paling penting dalam permainan sepak takraw, karena point hanya dapat dibuat oleh regu yang memberikan servis. Kegagalan dalam servis berarti hilanglah kesempatan regu itu untuk mendapatkan angka. Tekong (server) itu hendaklah sebelah kakinya berada dalam lingkaran.

Apit pelampung bola haruslah berdiri dalam lingkaran (dibagian tengah lapangan). Apit yang seorang lagi haruslah berada didalam lingkaran penjurur lainnya. Regu yang menerima servis boleh berdiri di mana saja di dalam lapangannya. Servis dianggap sah walaupun bola menyentuh jaring. (<http://ponriau2012.com>)

1.2.9. Keterampilan Smash

Smash atau rejam (istilah Malaysia) adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak yang terakhir dari gerak kerja serangan. Kegagalan melakukan smash bola kelapangan pihak lawan akan memberi peluang kepada pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati di lapangan sendiri atau keluar meninggalkan lapangan permainan. Sebaliknya keberhasilan melakukan smash dapat menambah angka bagi regu penyerang atau kesempatan memindahkan bola kembali bila pihak lawan yang melaksanakan sepak mula tau servis. Maka sangat diharapkan bahwa kedua apit itu perlu mempunyai kemampuan yang baik tentang melakukan smash.

Smash dikatakan serangan yang paling akhir dan serangan paling banyak menghasilkan angka, maka pemain yang bertindak melakukan smash haruslah dapat menempatkan bola atau serangan pada posisi yang sulit dijangkau oleh pemain lawan sehingga pihak lawan tidak bisa menahan atau melakukan balasan serangan. Bila seorang pemain tidak bisa melakukan smash dengan baik maka banyak terjadi bola menyangkut di net maupun keluar dari lapangan pertandingan. Untuk itu perlu adanya penguasaan teknik yang sempurna bagi pemain agar dapat melakukan smash yang baik.

Smash yang baik dan bagus akan mematikan bola kedaerah lawan dan sulit bagi lawan untuk melaukan bendungan/mempertahankan daerahnya dari serangan (smash). Apabila smash dilakukan sembarangan dan akan meudahkan pihak lawan untuk membendungnya serta dapat mempertahankan daerahnya, maka lawan

juga akan mudah untuk menyusun serangan balasan kedaerah kita. Oleh sebab itu pemain penyerang tentunya harus mahir dalam melakukan serangan terutama kali smash.(Tim Pengajar Sepak Takraw;134). Adapun teknik smash yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- 1.3.3.1. Perhatian dipusatkan pada bola
- 1.3.3.2. Jangan ragu-ragu untuk melakukan smash, ambillah keputusan yang tepat.
- 1.3.3.3. Tentukan kemana smash akan diarahkan
- 1.3.3.4. Melompat dengan ketinggian secukupnya sesuai dengan keperluannya, bila perlu lebih tinggi lagi agar smasnya sempurna
- 1.3.3.5. Memukul bola saat lompatan tertinggi
- 1.3.3.6. Waktu smash net atau jaring jangan sampai tersentuh
- 1.3.3.7. Mata diarahkan ke bola

Sepak takraw memiliki beberapa macam smash. Adapun teknik smash yang menggunakan kaki ada banyak sekali macamnya, salah satunya adalah smash kedeng. Smash kedeng adalah jenis smash dalam sepak takraw yang dilakukan dengan kaki dan posisi awal bola berada di atas bagian samping depan pemain. Smash yang dimaksud dilakukan dengan benar dapat menghasilkan pukulan yang keras dibandingkan smash yang lainnya, yang kesemuanya bertujuan untuk membuat angka atau point.

1.2.10. Mengumpan/operan

Mengumpan (operan) ialah suatu gerakan kerja memindahkan bola dari seorang pemain ke pemain itu sendiri atau pemain yang lain guna meneruskan gerakan kerja selanjutnya seperti

mengumpan kembali atau melakukan smash. Keterampilan ini sangat penting dalam permainan sepak takraw karena tanpa operan yang baik susah bagi regu untuk mengatur serangan yang mantap. Smash yang baik hanya dapat dilakukan jika ada umpan yang baik.(Depdikbud,15)

1.2.11. Hakikat latihan smash dengan bola dilambungkan sendiri
Latihan smash sepak takraw dengan cara bola dilambungkan sendiri merupakan bentuk belajar yang bertujuan untuk memberi kemudahan siswa untuk melakukan sepakan dan mengarahkan ke lapangan permainan lawan sesuai yang diinginkan. Hal ini karena kontrol bola sepenuhnya dikuasai oleh siswa sebagai smasher. Disamping itu juga, latihan smash sepak takraw dengan cara bola dilambungkan sendiri siswa akan merasa senang, karena dapat mengukur lapangan bola sesuai yang diinginkan sehingga tidak mengalami kesulitan.

Pelaksanaan latihan smash sepak takraw dengan bola dilambungkan sendiri yaitu menempatkan diri di dekat net dengan memegang bola. Untuk selanjutnya bola dilambungkan sendiri sesuai dengan keinginannya dan selanjutnya menyepak bola tersebut dan mengarahkannya ke daerah permainan lawan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar pelajaran sepak sila dengan cara bola dilambungkan sendiri:

Latihan smash sepak takraw dengan cara bola dilambungkan sendiri bertujuan untuk meningkatkan akurasi atau ketepatan sepakan untuk diarahkan ke dalam lapangan permainan lawan. Dengan bola dilambungkan sendiri akan mudah untuk menyepak bola. Berdasarkan pelaksanaan latihan smash sepak takraw dengan cara bola

dilambungkan sendiri dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya.

Kelebihan latihan smash sepak takraw dengan cara bola dilambungkan sendiri antara lain:

1. Kontrol bola sepenuhnya terdapat pada diri siswa dan bebas melambungkan bola sesuai keinginannya, sehingga bola akan masuk ke daerah permainan lawan dengan baik.
2. Mudah mengarahkan sepakkannya ke dalam daerah permainan lawan sesuai dengan keinginannya.

Kelemahan latihan smash sepak takraw dengan cara bola dilambungkan sendiri antara lain :

1. Waktu pembelajaran lebih lama, karena dibutuhkan proses untuk beradaptasi terhadap gerakan keterampilan smash sepak takraw yang sebenarnya.
2. Keterampilan smash sepak takraw akan lebih lama dikuasai siswa
3. Siswa kurang menguasai konsep gerakan smash sepak takraw yang sebenarnya.

1.2.12. Hakikat latihan smash dengan Bola dilambungkan Teman
Latihan smash dengan bola dilempar merupakan bentuk latihan smash sepak takraw yang dilakukan oleh dua orang, yaitu salah satu pelembar dan satunya melakukan smash. Pembelajaran ini dilakukan secara langsung seperti bentuk keterampilan sebenarnya. Ditinjau dari belajar gerak, latihan smash sepak takraw dengan dilambungkan teman didasarkan pada kesiapan. Artinya telah siap dengan keterampilan yang akan dipelajari. Jika telah siap dengan keterampilan yang akan dipelajari, maka akan lebih cepat untuk menguasai keterampilan tersebut.

Pelaksanaan latihan smash sepak takraw dengan bola dilambungkan teman yaitu sebagai smasher menempatkan diri di dekat net dan pelambung menyesuaikan tempat akan mengumpun. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar pembelajaran servis smash sepak takraw dengan bola dilambungkan teman sebagai berikut :

Kelebihan dan kelemahan latihan smash sepak takraw dengan bola dilempar
Kelebihan latihan smash sepak takraw dengan bola dilambungkan teman adalah :

1. Pembelajaran sama seperti keterampilan sebenarnya, sehingga lebih cepat menguasai smash sepak takraw
2. Siswa akan menguasai teknik smash sepak takraw dengan benar, sehingga akan mampu melakukan smash sepak takraw dengan baik dan benar
3. Siswa memiliki konsep gerakan smash, karena smash sepak takraw dilakukan berulang-ulang
4. Keterampilan yang dipelajari secara berulang-ulang akan menjadi keterampilan dapat menguasai dengan baik.

Kelemahan latihan smash sepak takraw dengan bola dilambungkan dengan teman antara lain :

1. Siswa yang belum siap akan mengalami kesulitan melakukan gerakan smash sepak takraw
2. Siswa yang belum siap mengakibatkan bola akan menyangkut net atau bola keluar lapangan

2.3.6. Hakikat smash kedenga

Dalam permainan sepak takraw ada berbagai macam smash. Adapun teknik smash yang menggunakan kaki ada banyak sekali macamnya, salah satunya adalah 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.(<http://www.scribd.com/doc/44978705/skripsi-pendidikan>)

Smash bola kedaerah lawan ialah gerak kerja yang terpenting dan berakhir dalam gerak kerja serangan. Kegagalan untuk mensmash akan memeberikan kesempatan kepada pihak lawan untuk melakukan serangan balasan. Melalui smash yang mantap point bagi suatu regu bertambah. Oleh sebab itu setiap pemain apit haruslah mahir melakukan smash.(Depdikbud,13)

Smash kedeng dapat dianalisa bentuk dan geraknya sebagai berikut :

- a. Badan saat akan melakukan smash pada posisi membelakangi net dan pandangan menyesuaikan arah bola
- b. Tolakkan smash dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri mengikuti dengan ayunan lurus ke depan sebagai penyeimbangan
- c. Kaki kanan memukul datangnya bola pada saat jangkauan yang paling tinggi
- d. Posisi kaki setelah melakukan smash diayunkan ke samping atau keluar membentuk gerakan lanjutan yang teratur
- e. Posisi badan mengikuti gerakan lanjutan kaki ayun, lengan diayunkan untuk menjaga keseimbangan

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian adalah dengan pendekatan eksperimental. Tujuannya adalah untuk menentukan ada tidaknya pengaruh

pelakuan 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 rancangan *pree test* dan *post test* desing, adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Rancangan penelitian yang dilakukan

| Free test | Pembagian Kelompok | Treatment | Post Test |
|-----------|--------------------|-----------|-----------|
| T1 | Eksperimen I | ULS | T2 |
| | Eksperimen II | ULT | |

Keterangan:

T1 = Free test (test awal)

ULS = Kelompok I yang diberikan perlakuan Umpan Lambung Sendiri

ULT = Kelompok II yang diberikan perlakuan Umpan Lambung Teman

T2 = Post Test

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SDN 57X Kampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjungjabung Timur tahun ajaran 2012/2013, dengan jumlah siswa 16 orang.. T Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw si SDN 03/X Tanjung Solok Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjungjabung Timur dengan teknik pengambilan total sampling, dimana semua anggota populasi diambil semua sebagai sampel penelitian sebanyak 16 siswa. Kemudian akan dilakukan tes

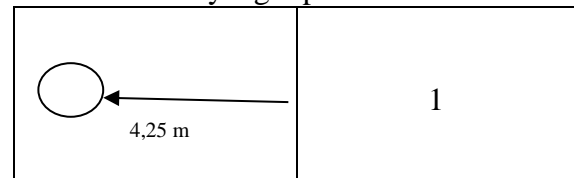
awak dan akan dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen yang seimbang dengan cara *ordinally meatching pairing* dengan membuat urutan ranking tertinggi sampai terendah. Sehingga mencerminkan kemampuan yang sama. Sebagai contoh pada tes awal kemampuan smash kedeng si A mendapat nilai 6, si B mendapat nilai 5, si C mendapat nilai 4, dan si D mendapat nilai 3, si E mendapat nilai 2 dan si F mendapat nilai 1. Maka dapat dibagi menjadi 2 kelompok.

Instrumen yang digunakan adalah: Pertama dilakukan test awal kemudian dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen yang seimbang (kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II) dengan cara *ordinally meatching pairing* yaitu dengan membuat urutan ranking tertinggi sampai terendah. Hasil pembagian kelompok ini mencerminkan kemampuan yang sama, sehingga kedua kelompok tidak memiliki perbedaan berarti (Sulaiman, 2002:56)

Setelah kelompok eksperimen tersebut dirandom, maka eksperimen diberikan perlakuan dengan metode latihan bola dilambungkan sendiri dan kelompok II diberikan metode latihan bola dilambungkan dengan teman. Meskipun dengan metode latihan yang berbeda, kedua kelompok mendapatkan perlakuan yang sama yakni diberikan latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan lamanya waktu perlakuan adalah 30-60 menit. Setelah diberikan perlakuan kemudian dites kembali yang disebut tes akhir. Data tes awal dan tes akhir ini diolah dan dibandingkan hasilnya, sehingga hasil perbandingan dalam pengelolaan data dapat memberikan gambaran apakah hipotesis yang diajukan diterima atau tidak.

Tes kemampuan smash kedeng dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sampel dipanggil satu persatu menurut daftar yang telah disusun.
2. Sampel yang dipanggil memasuki lapangan dan pada posisi siap untuk melakukan smash kedeng sebanyak 10 kali repetisi (Pengulangan)
3. Setelah pengumuman dan peserta tes siap maka tes segera dimulai
4. Pengumuman melambungkan bola atau mengumpangkan bola tinggi di atas net kemudian peserta mengejar bola dan berusaha untuk dapat mensmash bola dengan sempurna. Kesempatan melakukan smash adalah sebanyak sepuluh kali. Smash dianggap gagal apabila bola menyangkut di net dan jika bola keluar atau jatuh di luar lapangan.
5. Nilai akhir adalah jumlah skor yang didapat dari jumlah sepuluh kali mash yang telah dilakukan.
6. Jika smash dilakukan masuk kedalam lapangan maka nilai yang diperoleh adalah satu. Jika smash yang dilakukan tidak masuk ke lapangan maka nilai yang diperoleh nol.



Sumber

(<http://www.scribd.com/doc/44978705/skripsi-pendidikan>)

Analisa data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan adalah t. Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervarian homogen

3.8.1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji liliefors berikut ini :

3.8.1.1. Mencari skor baku dengan rumus

3.8.1.2. Untuk setiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus : $P(Z \leq Z_i)$

Sebelum data diolah menggunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki (Arikunto, 2006). Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 tabel hasil tes kemampuan latihan *smash* kedeng dapat terlihat adanya peningkatan kemampuan *smash* kedeng seseorang setelah adanya perlakuan berupa perbandingan latihan *smash* antara bola dilambung sendiri dan teman terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain sepak takraw siswa SDN 57/X Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t dalam penelitian ini, diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Kesimpulan yang diperoleh harus mengacu dan tidak lari dari data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang didapatkan selama eksperimen ini dilakukan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang

diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistimatis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir dengan bola dilambung teman diperoleh harga t_{hitung} sebesar 13,23. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,76. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti sebesar 2,375 poin. Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir dengan bola dilambung sendiri diperoleh harga t_{hitung} sebesar 9,417. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,76. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti sebesar 1,75 poin. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil perbandingan yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal dari kedua metode dengan cara bola dilambung teman dengan bola dilambung sendiri terdapat perbedaan yang signifikan perhitungan dengan latihan bola dilambung teman diperoleh harga t_{hitung} sebesar 13,23 lebih besar dari perhitungan data dengan latihan bola dilambung sendiri diperoleh harga t_{hitung} sebesar 9,417. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan cara dengan bola dilambung teman lebih baik dibandingkan latihan bola dilambung sendiri dengan perhitungan perbandingan sebesar 3,813%.

Kemudian dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, dengan arti kata terdapat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Dengan kata lain terdapat Perbandingan Latihan *Smash* Antara Bola Dilambung Sendiri Dengan Bola Dilambung Teman Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pemain Sepak Takraw Siswa SDN 57/X Kabupaten Tanjung Jabung

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui hasil perbandingan latihan *smash* antara bola dilambung sendiri dan teman terhadap kemampuan *smash* kedeng pemain sepak takraw siswa SDN 03/X Tanjung Solok Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Dengan rincian perhitungan data pada latihan bola dilambung teman diperoleh harga t_{hitung} sebesar 13,23. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,76. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti sebesar 2,375 poin. Kesimpulan di dukung hasil uji- $t_{hitung} = 13,23 > t_{tabel} = 1,76$. Dan perhitungan dengan bola dilambung sendiri diperoleh harga t_{hitung} sebesar 9,417. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,76. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti sebesar 1,75 poin. Kesimpulan di dukung hasil uji t -yaitu $y_{hitung} = 9,471 > t_{tabel} = 1,76$. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti sebesar 1,75 poin. Kesimpulan di dukung hasil uji- t yaitu $t_{hitung} = 9,417 > t_{tabel} = 1,76$. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan cara dengan bola dilambungkan teman lebih baik dibandingkan latihan bola dilambung

sendiri dengan perhitungan perbandingan sebesar 3,813%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anomin. 1999. *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD*. Depdikbud. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cholik Mutohir, Toho dan Maksum, Ali, 2007. *Sport Development Index*. Jakarta.
- Depdikbud, *Peraturan Permainan Dan Penuntun Pelatihan Sepak Takraw*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar.
- Depdiknas, 2004. *Pedoman sepak Takraw*. Jakarta
- Perbedaan latihan *smesh* kedeng antara bola gantung dan diumpun dengan kaki terhadap kemampuan *smesh* sepak takraw pemain junior putra. [Http://www.scribd.com/doc/5597870](http://www.scribd.com/doc/5597870) 5.
- Winarno, 2004. *Pengembangan Permainan sepak Takraw*. Malang:center for human capacity development
- Zalfendi dkk, 2009. *Permainan sepak takraw*. Padang:sukabina Press.