

“Tema: 3 (Pangan, Gizi dan Kesehatan)

**PENGARUH LATIHAN UMPAN SENDIRI DAN UMPAN DARI TEMAN
TERHADAP SMASH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ATLET
PUTRA KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2018**

Rohman Hidayat
Universitas Jenderal Soedirman
Hidayatrohman100789@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman terhadap smash atas dalam permainan sepak takraw pada pemain Banyumas, untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman dalam permainan sepak takraw. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pemain Putra sepak takraw Banyumas dengan jumlah 14 pemain. Teknik pengambilan sampel adalah teknik total sampel. Metode pengumpulan data yang dipergunakan adalah metode eksperimen dengan *Matching by Subject Design* atau Pola M-S, sedangkan pengolahan data yang digunakan adalah rumus statistik t-tes. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes smash atas dengan sasaran yang telah ditentukan. Hasil perhitungan t-tes diperoleh t sebesar 3,312, hasil tersebut lebih besar dari pada t-tabel sebesar 2.447 pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan (d.b) $7-1 = 6$ ini berarti ada perbedaan yang berarti antara latihan bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman terhadap smash atas dalam permainan sepak takraw.

Kata Kunci: umpan sendiri, umpan dari teman, smash, sepak takraw.

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the difference in the effect of ball practice on one's own joints and the joints of friends on the upper smash in the sepak takraw game on Banyumas players, to find out which one is better between practicing ball joints and joints of friends in sepak takraw games. The population used in this study is Putra sepak takraw Banyumas players with a total of 14 players. The sampling technique is the total sample technique. The data collection method used is the experimental method with *Matching by Subject Design* or M-S Pattern, while the data processing used is the t-test statistical formula. The instrument in this study is the upper smash test with a predetermined target. The results of t-test calculations obtained t of 3.312, these results are greater than the t-table of 2.447 at a significant level of 5% and the degree of freedom (db) $7-1 = 6$ means that there is a difference between the ball practice of the joints and joints from friends to the top smash in the sepak takraw.

Keywords: own feed, feedback from friends, smash, sepak takraw.

PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw adalah jenis permainan yang menggunakan bola terbuat dari *fiber sintetic*, ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada teman dan memukul atau mematikan boladi lapangan lawan, menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Untuk bermain sepak takraw yang baik haruslah pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar dan teknik khusus dalam permainan sepak takraw, bila pemain tidak mempunyai kemampuan dimaksud adalah teknik dasar: sepakan (sepak sila, sepak kura, sepak badek) main kepala, memaha, smash, smash dan Block.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan Bulutangkis (Sulaiman, 2004:4).

Cabang olahraga sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menyumbangkan prestasi baik ditingkat lokal, nasional maupun tingkat internasional. Di dalam menciptakan pemain-pemain handal dan meningkatkan pemain yang bagus diperlukan latihan dan perjuangan yang keras dalam setiap pemain. Perkembangan olahraga sepak takraw ini mengalami kemajuan yang begitu pesat, perkembangan ini sangat tampak sekali di Indonesia baik tingkat Kecamatan, Kabupaten, ataupun Propinsi bahkan sampai Nasional.

Kemampuan dasar itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, tanpa menguasai kemampuan dasar permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Smash merupakan sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Smash merupakan cara kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena kegagalan dalam melakukan smash akan menghilangkan point atau kesempatan bagi regu itu mendapatkan angka.

Adapun cara latihan smash dengan bola umpan sendiri secara terus menerus antar lain :

- a. Smash berdiri dilapangan sendiri ditempat smash
- b. Smash atau pemain meumpankan bola sendiri serta memukul bola tersebut kearah lapangan lawan melewati diatas net
- c. Bola disepak diarahkan keseluruh bagian lapangan lawan
- d. Latihan ini dilaksanakan berulang kali dengan ketinggian bola diatas kepala

Adapun cara latihan smash dengan bola umpandari teman

- a. Smash berdiri ditempat smash (dekat net) dan umpan diposisinya atau sejajar dengan lingkaran tekong
- b. Umpan melepaskan bola ke arah smash
- c. Untuk menyepak pemain menggunakan kaki bagian dalam atau punggung kaki
- d. Ketinggian bola antara 3-5 meter.

Tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan bola umpan sendiri dan umpan dari teman terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw pada pemain Putra PORPROV Banyumas Tahun 2018.
- b. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan bola umpan sendiri dan umpan dari teman terhadap kemampuan smash dalam permainan sepak takraw pada pemain Putra PORPROV Banyumas Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Satria Gedung Serbaguna Kabupaten Banyumas pada bulan agustus 2018. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposif. Dikatakan sampel purposif karena masing-masing calon subyek sudah diketahui karakteristiknya untuk dijadikan sebagai anggota sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis varians dua jalan dengan program *SPSS versi 16.0*. Analisis varians adalah suatu analisis parametrik, sehingga sebelum dilakukan analisis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis parametrik meliputi uji homogenitas varians data dan uji normalitas data

Utriso Hadi (1994:221) mengatakan bahwa analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang disiapkan untuk menyimpulkan data, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Data yang di analisis adalah data dari hasil test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes akhir yang diperoleh setelah menjalani program latihan, maka diperoleh data hasil tes smash atas dengan cara bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman dengan menggunakan Eksperimen I dan Eksperimen II.

Langkah selanjutnya mencari *t hitung* menggunakan rumus *t-tes* dengan *short method*. Kemudian mencari *t-tabel* dengan derajat kebebasan (db) $(N-1) = 6$ taraf signifikan 5%. Di dapat *t-hitung* sebesar 3.312 dan *t-tabel* sebesar 2.447. sehingga dapat diketahui nilai *t-hitung* lebih besar dari pada *t-tabel* yaitu $3.312 > 2.447$.

Dengan demikian hipotesis nihil yang mengatakan "tidak ada perbedaan pengaruh yang berarti antara hasil latihan bola lambungan sendiri secara terus menerus dan lambungan dari teman terhadap smash atas dalam permainan sepak takraw pada pemain Putra Banyumas.ditolak, Artinya menyatakan bahwa" Adanya perbedaan pengaruh antara hasil latihan bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman terhadap smash atas dalam permainan sepak takraw pada pemain putra Banyumas, diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ada perbedaan yang berarti antara latihan bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman terhadap kemampuan smash atas dalam permainan sepak takraw pada pemain putra Kabupaten Banyumas.

Dapat dilihat hasil yang diperoleh antara hasil tes akhir dan tes awal kedua kelompok dalam penelitian, dimana selisih mean kelompok I sebesar $12-11.29 = 0.71$ lebih besar dari mean kelompok II sebesar $16.14-11.00 = 5.14$

Dengan hasil penelitian ini, maka peneliti perlu memberikan beberapa hal yang dapat menjadi penyebab dan mempengaruhi hasil penelitian ini, yaitu faktor cuaca, kondisi sarana dan prasarana, kemampuan awal pemain, motifasi pemain dan kedisiplinan.

Dalam pengaturan urutan materi latihan gerak supaya dapat dikatakan baik harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

a. Tingkat Kesulitan Latihan

Berdasarkan tingkat kesulitan hendaknya materi latihan dimulai dari yang mudah menuju yang sulit. Tetapi kemampuan awal pemain yang berbeda yaitu ada yang sudah baik teknik dalam melakukan smash atas dengan sempurna, maka dalam menyerap materi latihan ada yang cepat dan ada pula yang lambat.

b. Tingkat Kompleksitas Gerak

Gerakan yang sederhana memerlukan koordinasi gerakan yang sederhana pula. Sedangkan gerakan yang kompleks memerlukan koordinasi gerakan yang kompleks pula. Proses latihan yang baik maka koordinasi latihan akan meningkat menjadi semakin lebih

baik, gerakan yang kompleks belum secara maksimal dikuasai oleh pemain, hal ini karena tingkat kesulitan dalam melakukan smash kesasaran yang cukup sulit.

c. **Intensitas Penggunaan Daya Fisik**

Gerakan ketrampilan ada yang memerlukan daya fisik kecil maupun yang besar. Daya fisik dapat berkembang sejalan dengan proses latihan gerak. Pelaksanaan latihan dengan cara bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman sangat didukung oleh landasan teori diatas. Belajar bermula dari meteri yang mudah menuju yang sulit, dari gerakan yang sederhana menjadi semakin kompleks.

Hal ini didukung oleh para pelatih sepak takraw nasional Rasiwan (Wawancara Tanggal 4 Agustus 2018) mengatakan bahwa smash atas bola lambungan dari teman lebih baik dari pada bola lambungan sendiri, sebab bola lambungan dari teman lebih identik dengan lambungan dalam permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan bola lambungan sendiri dan lambungan dari teman terhadap kemampuan smash atas dalam permainan sepak takraw pada pemain putra Kabupaten Banyumas Tahun 2018.
2. Latihan smash atas dengan cara bola lambungan dari teman lebih baik dari pada bola lambungan sendiri secara terus menerus terhadap smash atas dalam permainan sepak takraw pada pemain putra Kabupaten Banyumas Tahun 2018.

UCAPAN TERIMA KASIH

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Soedirman.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Muhamad Suhud. 1991. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka
- M. Yunus Akbar. 1994. *Permainan Sepak takraw*. Jakarta: Depdikbud

Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers

"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VIII" 14-15 November 2018

Purwokerto

No. ISBN: 978-602-1643-617

Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.

Sutrisno Hadi. 1994. *Metode Research 1-4*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM

Sulaiman. 2008. *Permainan Sepak takraw*: Fakultas Ilmu Keolahragan UNNES