

PENGARUH LATIHAN DRIL DENGAN RAKET DAN PANTULAN DINDING TERHADAP HASIL KEMAMPUAN RESERVER PADA PEMAIN SEPAK TAKRAW PUTERA KLUB PADANG JAGAD DEMAK TAHUN 2022

Muhammad Ardi Laksono

[@gmail.com](mailto:)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The discussion of research results was carried out using a research method with a quantitative experimental approach, with a two-group pretest-posttest research design. The sampling technique used Non-Probability Sampling Type Purposive Sampling. Test the validity of the data using the validity and reliability of the data. Data analysis was carried out with the data normality test data step and hypothesis testing using the t-test. The results showed that there was an increase in the mean or average value from the pretest of 10.4 to the posttest of 13 and experienced an increase of 25%. From these results it can be concluded that there is an increase in the reserver ability of male Sepaktakraw players at the Padang Jagad Demak Club through drills with rackets and wall reflections.

.Keywords: Racket drill & wall bounce, Reserver, Sepak Takraw.

Abstrak

Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif eksperimen, dengan desain penelitian two grup pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Non-Probability Sampling Jenis Purposive Sampling. Uji keabsahan data menggunakan uji validitas dan reliabilitas data. Analisis data dilakukan dengan langkah data uji normalitas data dan uji hipotesis menggunakan uji t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai mean atau rata-rata dari pretest sebesar 10,4 menjadi posttest sebesar 13 dan mengalami peningkatan sebesar 25%. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan reserver pemain Sepaktakraw putera di Klub Padang Jagad Demak melalui latihan drill dengan raket dan pantulan dinding.

Kata Kunci : Latihan drill raket & pantulan dinding, *Reserver*, Sepak Takraw.

PENDAHULUAN

Sepaktakraw adalah Gim spin ball sederhana kini telah menjadi gim lengkap dengan banyak aturan rumit. Keterampilan yang baik diperlukan untuk memainkan permainan Sepaktakraw yang baik. Skill ini merupakan skill dasar dari permainan Sepaktakraw. Tidak ada yang bisa bermain tanpa kemampuan ini. Sepaktakraw adalah olahraga yang didominasi oleh keterampilan biomotor, ledakan, kelenturan dan keseimbangan. Latihan anak tangga merupakan salah satu bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotor dalam olahraga Sepak Takraw (Nurkholis et al., 2020).

Permainan sepaktakraw membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Dalam olahraga sepaktakraw diperlukan kebugaran jasmani sebagai berikut: daya tahan, kecepatan, kemampuan beradaptasi, koordinasi, dan kelenturan Agar seorang pemain sepaktakraw dapat memainkannya dengan baik, diperlukan pula kemampuan khusus yang tinggi. Beberapa bagian dari jurus dasar sepaktakraw adalah menendang, menendang, menendang, menendang, bekam, menggandakan telapak kaki, menerima dada, menerima paha, dan menerima bahu.

Pada observasi pertama di lapangan Klub sepaktakraw Padang Jagad Demak, pada tanggal 1 Desember 2021, atlet Klub sepaktakraw Padang Jagad Jika bola jatuh atau mengarah ke paha, mereka kesulitan menghentikan bola dan kehilangan poin. Berdasarkan wawancara dengan Coach Winarno selaku pelatih Klub Padang Jagad Kabupaten Demak pada tanggal 1 Desember 2021 menjelaskan bahwa dalam permainan dan apapun eventnya, pemain harus memiliki servis yang cukup tajam, cukup cepat dan memiliki variasi tembakan. Namun, tim sepak bola putra Kabupaten Demak tidak mendapat bola pertama karena atletnya belum siap bertanding. Bahkan, pelatih klub tersebut, Padang Jagad, menyatakan bahwa rata-rata kecepatan reaksi para pemain pria di klub tersebut terlalu tinggi. Padang Jagad Kabupaten Demak masih banyak kelemahan yang disebabkan terjadinya kelambatan dalam dalam menerima bola pertama. Penerimaan bola pertama yang lambat menjadi faktor utama untuk lawan mendapatkan angka (point) dengan mudah karena gagalnya pemain menerima servis diawal permainan.

Keberhasilan sentuhan pertama lawan terhadap bola dapat ditentukan dari penempatan yang tepat, yang menitikberatkan pada kecepatan bola dan kecepatan reaksi gerak kaki, serta kemampuan mengantisipasi teknik passing pemain berdasarkan aksi lawan. Kedatangan bola pada tekong servis lawan seringkali sulit diprediksi, maka penerima bola pertama memerlukan latihan extra seperti latihan ketelitian praktisi dalam membaca kecepatan bola pada saat penerimaan bola pertama yang terkadang sulit. Titik lemparan yang menyebabkan perkembangan kaki dan seluruh tubuh pemain saat mendapatkan bola utama harus bisa beradaptasi, terkoordinasi dan konsisten cepat mendapatkan bola sehingga bisa melakukan counter attack (serangan balik).

Atas dasar itu penulis tertarik untuk mempelajari pengaruh metode latihan terhadap kemampuan menerima bola pertama, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan nama “Pengaruh Latihan Dril dengan Raket dan Pantulan Dinding terhadap Hasil Kemampuan Reserver pada Pemain Sepaktakraw Putera Klub Padang Jagad Demak tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode pendekatan kuantitatif eksperimen, dengan desain penelitian *two grup pretest-postest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan Non-Probability Sampling Jenis Purposive Sampling. Uji kebenaran data menggunakan uji validitas dan reliabilitas data. Analisis data dilakukan dengan langkah data uji normalitas data dan uji hipotesis menggunakan uji *t-test*.

TEKNIS ANALISIS DATA

Dalam pertimbangan Jenis data, analisis data menggunakan sampel berpasangan (*Mean*), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Analisis data SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik

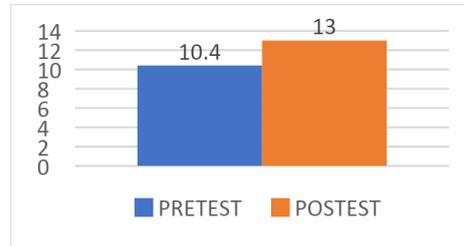
No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	10,4	13
2	<i>Range</i>	3	2
3	Sum	209	260
4	Skor tertinggi	12	14
5	Skor terendah	9	12
6	Standar deviasi	0,88	0,79

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Dari hasil estimasi perhitungan data *pretest* dengan latihan *drill* dengan raket dan pantulan dinding diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 10,4, untuk hasil dari nilai *range* atau rentang jarak nilai maksimal dan nilai minimal sebesar 3, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 209, skor tertinggi yang diperoleh adalah 12, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 9 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 0,88. Sedangkan untuk hasil data *postest* dengan latihan *drill* dengan raket dan pantulan dinding diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 13, untuk hasil dari nilai *range* atau rentang jarak nilai maksimal dan nilai minimal sebesar 2, untuk nilai sum atau jumlah sebesar 260, skor tertinggi yang diperoleh adalah 14, sedangkan untuk hasil skor terendah adalah 12 dengan standar

deviasi 0,79 (std.deviasi). Setelah pengumpulan data tersebut, berikut penjelasan rata-rata hasil latihan drill dengan pantulan raket dan dinding dalam bentuk diagram batang:

Gambar 4. 1 Diagram batang mean



Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Berdasarkan grafik batang di atas, hasil latihan pemain sepak takraw putra Klub Padang Jagad Demak dengan raket dan reflektor dinding menunjukkan peningkatan rata-rata atau mean dari 10,4 sebelum tes menjadi 13 setelah tes, yang menunjukkan peningkatan. 2,6, meningkat 25 persen. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan cadangan pemain sepak takraw putra Klub Padang Jagad Demak meningkat dengan bantuan raket dan pantulan dinding. Berikut hasil persentase peningkatan skill pemain cadangan putra Sepaktakraw Klub Padang Jagad Demak sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest	10,4	25%
Posttest	13	

Sumber : hasil penelitian (2023)

PEMBAHASAN

Berikut perhitungan latihan *drill* dengan raket dan pantulan dinding pemain Sepaktakraw putra di Klub Padang Jagad Demak mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 10,4 menjadi *posttest* sebesar 13 mengalami peningkatan sebesar 2,6 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 25%. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *reserver* pemain Sepaktakraw putra di Klub Padang Jagad Demak melalui latihan *drill* dengan raket dan pantulan dinding.

Untuk hasil uji normalitas Ambil Asymp.Sig.(2 tailed) untuk semua data sebelum dan sesudah pengujian lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$ untuk dapat menyimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan untuk menguji homogenitas variabel penelitian saja ternyata variansi data berdistribusi merata dengan nilai sig lebih besar dari $p > 0,05$ atau $0,322 >$

0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian bersifat homogen. Sama halnya dengan hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai t hitung sebelum dan sesudah pengujian adalah -10,86, kemudian dari rata-rata hasil pengujian sebelum dan sesudah pengujian terdapat perbedaan atau mean selisihnya adalah -2,550 dan nilai sig.(dua sisi) adalah 0,000. Kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* dengan raket dan pantulan dinding terhadap hasil kemampuan *reserver* pada pemain sepak takraw putra di klub Padang Jagad Demak.

Metode latihan bola pertama di dinding sangat terlihat saat Anda mendapatkan bola serang di lapangan - serangan keras atau serangan lambat. Selain itu, pelatihan *drill* adalah jenis instruksi di mana pemain diberi latihan tentang apa yang telah mereka pelajari untuk memperoleh keterampilan tertentu. Ketika situasi belajar mengubah kondisinya sedemikian rupa sehingga membutuhkan perubahan, keterampilan lebih disempurnakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan terjadi peningkatan nilai mean atau rata-rata dari pretest sebesar 10,4 menjadi posttest sebesar 13 dan mengalami peningkatan sebesar 25%. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *reserver* pemain Sepaktakraw putra di Klub Padang Jagad Demak melalui latihan *drill* dengan raket dan pantulan dinding. Saran untuk pemain agar lebih giat dalam berlatih dan lebih meningkatkan kemampuan *reserver* dan pelatih dapat menggunakan latihan untuk meningkatkan kemampuan *reserver* pemain Sepaktakraw putra di Klub Padang Jagad Demak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurkholis, Agus, H., & Lukman. (2020). Latihan Ladder Drill Chimney Jump Meningkatkan Daya Ledak, Kelincahan, Dan Keseimbangan. 19(1), 48–53.
- Pendidikan, Sarjana, Negeri, U., & Oleh, S. (2015). PENGARUH METODE LATIHAN PENERIMAAN BOLA RAKET TERHADAP PENERIMAAN BOLA PERTAMA PADA ATLET PPOP SEPAK TAKRAW KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015 SKRIPSI.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>
- Rizky Dhisma Agung Pambudi, & Sugeng Sulendro. (2021). Pengaruh Latihan Drill Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul

Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172– 179.
<https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>

Sappaile, B. I. (2007). Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(66),379.

<https://doi.org/10.24832/jpnk.v13i66.356>

Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
<https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>