

## **PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG DAN LAMBUNG UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SMASH KEDENG ATLET SEPAK TAKRAW**

**Muhammad Fatqi Yudha Pratama,**

*email: [fatqiyudhap@gmail.com](mailto:fatqiyudhap@gmail.com)*

**Universitas PGRI Semarang**

### ***Abstract***

This study was conducted because the sepaktakraw athletes from the aliman mlonggo team had difficulty controlling accuracy in placing the ball and smashing, especially in the kedeng smash. This sparked the interest of researchers to assist athletes and coaches in finding solutions to the problems faced by the taktakraw aliman mlonggo team. This study aims to investigate whether training techniques using hanging balls and hull balls can improve the ability to hit hard for Alima Mlonggo's takraw athlete. The research method used is a quantitative measurement method with the type of experimental research model. This study took samples from the Aliman Mlonggo team's sepaktakraw athletes using a total sampling technique. Methods of data analysis using t-sample-test with a significance level of 5%. From the results of a study of 16 athletes from the Aliman Mlonggo sepaktakraw team who were grouped into 2 groups, namely the stomach ball training group with 8 athletes and the hanging ball training group with 8 participants, it was revealed that the training method provided by the researchers was able to increase dribbling agility. It can be seen that the group using the stomach ball training method experienced an increase of 82%. The improvement in hanging ball training methods has reached 72%. In this study, it was concluded that the ball training method above was more effective in increasing the smash ability of Alima Mlonggo's takraw athletes compared to the dependent ball training method. The difference in the average posttest obtained is 1.88%

**Keywords:** Drills, Jump Ball, Hanging Ball.

### ***Abstrak***

Studi ini dilakukan karena para atlet sepaktakraw dari tim aliman mlonggo mengalami kesulitan dalam mengontrol akurasi dalam meletakkan bola dan melakukan smash, terutama dalam smash kedeng. Hal ini memicu minat peneliti untuk membantu atlet dan pelatih dalam menemukan solusi atas masalah yang dihadapi oleh tim sepaktakraw aliman mlonggo. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi apakah teknik latihan menggunakan bola gantung dan bola lambung dapat memperbaiki kemampuan memukul dengan keras bagi atlet sepak takraw Alima Mlonggo. Metode penelitian yang dipakai adalah metode pengukuran kuantitatif dengan jenis model penelitian eksperimental. Penelitian ini mengambil sampel dari para atlet sepaktakraw team Aliman Mlonggo dengan menggunakan teknik sampling total. Metode analisis data menggunakan uji t-sample-test dengan tingkat signifikansi 5%. Dari hasil penelitian terhadap 16 atlet tim sepaktakraw aliman mlonggo yang dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok latihan bola lambung dengan 8 atlet dan kelompok latihan bola gantung dengan 8 peserta, terungkap bahwa metode latihan yang diberikan oleh peneliti mampu meningkatkan kelincahan dribbling. Terlihat bahwa kelompok yang menggunakan metode latihan bola lambung mengalami peningkatan sebesar 82%. Peningkatan metode pelatihan bola gantung telah mencapai 72%. Dalam penelitian ini, disimpulkan bahwa Metode latihan bola di atas lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan smash dari atlet sepak takraw Alima Mlonggo dibandingkan dengan metode latihan bola tergantung. Selisih rata-rata posttest yang diperoleh adalah sebesar 1,88%

**Kata kunci:** Latihan, Bola Labung, Bola Gantung

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik suatu prosedur yang terorganisir dari segala kegiatan tubuh, usaha ataupun praktik yang dapat mengoptimalkan dan juga memacu potensi yang dimiliki oleh fisik dan mental seseorang. Aktivitas fisik sekarang telah menjadi penting bagi setiap individu, dan situasinya saat ini adalah bahwa setiap pagi, siang, sore, dan malam hari masih ada banyak orang yang terlibat dalam kegiatan olahraga. Banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh oleh manusia melalui berolahraga dan dirasakan oleh semua orang. Olahraga sekarang menjadi satu dari gaya hidup yang harus dijalankan oleh setiap individu untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Di era modern seperti sekarang ini, aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting karena memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga menjadi salah satu pilihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Sebab itulah kegiatan olahraga memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan mutu individu secara menyeluruh, yaitu dalam aspek kesehatan badan dan pikiran, memiliki tingkat disiplin yang tinggi, dan berjiwa sportif.

Permainan sepak takraw melibatkan jaring sebagai pembatas antara kedua tim, di mana para peserta boleh menggunakan seluruh tubuh mereka kecuali lengan dan tangan. Di dalam olahraga sepak takraw, setiap tim terdiri dari tiga atlet dengan pekerjaan atau posisi yang berbeda. Posisi pertama adalah pengumpan yang berada di sebelah kiri, kemudian posisi kedua adalah servis yang disebut tekong, dan posisi terakhir adalah smash yang berada di sebelah kanan (Rezaei, 2013).

Dalam setiap tim, terdapat lima individu yang menjadi pemain. Dari kelima pemain tersebut, tiga di antaranya bertindak sebagai pemain utama, sedangkan dua lainnya bertugas sebagai pemain cadangan atau pengganti. Peran yang diemban oleh setiap pemain dalam tim bervariasi, bergantung pada posisi yang mereka miliki.

Menurut Sulaiman (dalam Hananto, 2015), sepak takraw merupakan sebuah aktivitas olahraga

yang melibatkan penggunaan bola yang terbuat dari bahan rotan. Selain itu, permainan ini juga dilakukan di sebuah arena yang memiliki bentuk lapangan yang datar dan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang mencapai 13,40 meter dan lebar mencapai 6,10 meter. Di mana lapangan diapit oleh jala yang serupa dengan permainan bulu tangkis.

Sepak takraw merupakan sebuah olahraga beregu yang tiap regu terdiri dari tiga pemain, baik laki-laki maupun perempuan. Dalam permainannya, pemain menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, dengan fokus utama pada penggunaan kaki. Setiap tim memiliki tujuan untuk mengembalikan bola dengan cara tertentu agar bola dapat jatuh di wilayah lawan.

Keterampilan dan kemampuan yang baik diperlukan oleh para pemain sepak takraw agar dapat menciptakan permainan yang hebat. Supaya dapat bermain sepak takraw dengan sempurna, seorang pemain perlu menguasai prinsip-prinsip dasar yang terdapat dalam permainan sepak takraw. Di permainan sepak takraw, terdapat beberapa teknik dasar yang meliputi tendangan, kepala, pinggul, dada, dan bahu. Disamping itu, para pemain sepak takraw dituntut untuk memahami dengan baik teknik dasar serta kemampuan spesifik dalam bermain sepak takraw seperti pukulan awal (*service*), menerima pukulan, melempar bola, menghalangi, dan memukul bola dengan keras (Annas, 2014).

Pemain takraw juga harus mempunyai keterampilan dan kemampuan yang baik agar dapat membuat permainan yang baik. Artinya untuk bermain takraw dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar takraw (Arrazi, F. 2021). Menurut Jamalong dan Syam (2014) “dalam permainan Cloud Bridge terdapat beberapa jenis teknik yaitu teknik dasar dan teknik khusus. Teknik dasar meliputi tendangan, sundulan, tendangan, paha, dan bahu. Teknik khusus antara lain melempar bola ke arah tekong, menendang, menerima tendangan, menyerang (smashing) dan memblok (blocking).

Menurut Nirmala (2020). Di antara sekian banyak teknik dasar, memukul bola merupakan teknik dasar yang paling penting untuk memperoleh atau mencetak poin. Smash adalah tendangan yang kuat dan cepat yang ditujukan ke separuh lapangan lawan. Smashing dalam permainan bola

memerlukan kecepatan untuk bergerak ke arah bola atau memprediksi arah umpan. Harsono dalam Sinurat (2018).

Dalam permainan sepak takraw, terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan. Namun, salah satu teknik paling penting dan sulit dipelajari adalah teknik smash atau serangan. Smash merupakan keterampilan yang amat krusial dan dapat dikuasai oleh pemain, berhubungan dengan smash skor atau poin akan dapat dengan lancar didapatkan. (Wiyaka, 2017) Menurut Huda (2015), smash adalah serangkaian gerakan yang dinamis dan rumit yang bertujuan untuk mencetak poin dalam olahraga sepak takraw.

Menurut HS Lesmana (2020). Teknik khusus cloud bridge, kemampuan khusus atau teknik khusus merupakan ciri-ciri dari permainan cloud bridge, dimana permainan cloud bridge mengandung unsur menyerang dan bertahan. Agar permainan dapat berjalan lancar dan lancar maka pemain perlu menguasai pengetahuan dasar pemain yaitu teknik dasar cloud bridge. Teknik takraw khususnya cara takraw meliputi servis, smash, umpan, terima dan blok Moh. Hanafi (2016)

Menurut Iyakrus (2012), keberhasilan sepaktakraw tidak hanya ditentukan oleh masternya yang mempunyai teknik dasar yang baik, faktor lain juga menunjang keberhasilan sepaktakraw antara lain tendangan, penerimaan, dan smash bola. Teknik dasar dan teknik khusus permainan takraw sangat erat kaitannya sehingga sulit dikatakan mana yang lebih penting. Kemampuan khusus atau teknik khusus dalam permainan cloud bridge tidak lain adalah cara bermain cloud bridge.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung dan wawancara dengan sumber yang berkaitan, yaitu pelatih tim sepak takraw Alima Mlonggo Jepara, dijelaskan bahwa timnya belum mampu melakukan pukulan smash dengan baik. Menurut penjelasan pelatih, hal ini terlihat dan dirasakan saat latihan atau pertandingan persahabatan antar tim. Ketika melakukan smash, bola masih mudah dikembalikan oleh lawan, tidak jarang bola tersangkut di net sehingga tidak dapat melewati net, dan juga beberapa bola keluar lapangan sehingga tidak menghasilkan skor.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain pra-tes dan pasca-tes untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat karena membandingkan situasi sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Quasi Eksperimen adalah modifikasi dari desain eksperimen sejati menurut Sugiyono (2017), yang melibatkan tantangan dalam pelaksanaannya. Desain eksperimen semu, digunakan dikarenakan faktanya sulit memperoleh kelompok kontrol yang digunakan dalam penelitian. Terutama dalam hal pengacakan dan pengendalian kelompok. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 16 atlet sepak takaw dengan masing-masing pembagian kelompok bola lambung dan bola gantung berjumlah 8 atlet setiap kelompoknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan menganalisis uji t, kita dapat mengetahui beberapa hal yang dapat digunakan untuk menyimpulkan apakah ada peningkatan dalam melatih bola lambung dan bola gantung untuk meningkatkan kemampuan smash dari atlet sepak takraw Alima Mlonggo. Setelah melaksanakan latihan meningkatkan keterampilan bola di udara untuk kelompok A dan menjalankan metode latihan bola menggantung untuk kelompok B selama 16 kali pertemuan. Detail-detail penelitian yang telah dilakukan akan diuraikan secara lengkap sesuai dengan berikut ini:

Hasil pengaruh latihan bola lambung untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan smash yang signifikan pada atlet sebelum dan setelah dilakukan latihan dengan menggunakan teknik pukulan bola tinggi. Berdasarkan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, dan dengan persentase sebesar 82%, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode Lathan bola lambung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan smash kedeng atlet sepak takraw.

Peningkatan kemampuan smash kedeng pada atlet dapat terjadi karena menggunakan metode Latihan bola lambung yang dapat meningkatkan akurasi, keakuratan, dan perasaan atlet yang melaksanakan smash kedeng.

Dari analisis pengaruh latihan bola gantung untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng

yang dilakukan, terlihat bahwa kemampuan smash atlet mengalami peningkatan setelah melalui latihan dengan menggunakan metode bola gantung. Fakta ini terbukti dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05, serta tingkat keberhasilan sebesar 78%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode Lathan bola gantung berpengaruh terhadap akurasi smash para atlet sepak takraw. Peningkatan kemampuan smash atlet dapat terjadi melalui penggunaan metode Latihan bola gantung yang dapat melatih ketepatan dan keakuratan. Biasanya, atlet melatih tendangan mereka pada bola yang berhenti.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil analisis data, perumusan, pengujian hasil penelitian dan pembahasan. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan :

Terdapat pengaruh latihan dengan bola gantung untuk meningkatkan kemampuan smash Kedeng Alima Mlonggo dengan rate sebesar 82%

Terdapat pengaruh latihan dengan bola gantung untuk meningkatkan kemampuan smash Kedeng Alima Mlonggo, dengan tingkat 72%.

Dalam hal ini peneliti juga berpesan kepada pelatih takraw Alima Mlonggo untuk selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, terutama program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi pukulan. Atlet takraw Alima Mlonggo terus berupaya meningkatkan latihannya untuk meningkatkan keterampilan takrawnya, terutama akurasi dan performa terbaik pukulan kedeng smash. Skripsi ini masih banyak kekurangannya, semoga peneliti lain dapat mengembangkan dan menyempurnakan latihan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annas, Muhammad. (2014). Pengaruh Latihan Smes Kedeng Menggunakan Area Bertahap Terhadap Keterampilan Smes Sepak Takraw. Semaramg: Universitas Negeris Semarang.
- HS Lesmana. (2020). “Kemampuan Teknik Dasar dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Putri Atlet ATC (Ambacang Takraw Club)”. Jurnal Patriot. 2 (1): 2655-4984
- Hananto, Hubertus Purno. (2015). Melatih Olahraga dan Sepak Takraw.Yogyakarta: UNY Press.
- Hanafi, Abdul, dan Arif. (2016) . Buku AjarSepakTakraw. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Huda Nur. (2015). “Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Pada Mahasiswa UKM Sepaktakraw Universitas Negeri Yogyakarta”. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iyakrus. (2012). Permainan Sepaktakraw. Palembang: Unsri Press
- Rezaei, Mahdi, Raghad Mimar, Mohsen Paziraei and Sheida Latifian. 2013. Talent Identification Indicators In Sepaktakraw Male Elite Players On The Bases Of Some Biomechanical Parameters.Iran: University Of Kharazmi.
- Sahabuddin. (2020). “Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung dan Bola Lambung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepaktakraw” Journal of Physical Education, Sport and Recreation. Vol.3.(2)
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
- Wiyaka, Ibrahim. (2017). Perbedaan Pengaruh Hasil Belajar SmashSepak Takraw Dengan Menggunakan MetodeBola Digantung dan Bola DiumpanPada Mahasiswa Pko. Medan: Universitas Negeri Medan.