

Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Passing Sepak Sila Dimasa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Six One Medan Deli

Indra Setiawan¹, Ahmad Al Munawar², Pedomanta Keliat³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Jalan Alumunium Raya No. 77 Medan Deli, 20241, Sumatera Utara, Indonesia

Email : indrasetiawan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bola di gantung terhadap kemampuan passing sepak sila pada atlet Six One Medan Deli Tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan passing bola di gantung. Sampel adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test passing sila yang bertujuan untuk melihat kemampuan sepak sila. Penelitian dilaksanakan selama 16 x pertemuan latihan termasuk pre test dan post test dengan intensitas latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Dari data pre-test dan data post-test kemampuan sepak sila kelompok latihan passing bola di gantung diperoleh t hitung sebesar 0,130 serta t tabel 0,258 dengan $\alpha = 0,05$ (t hitung > t tabel) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan passing bola di gantung secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan passing sepak sila pada atlet Six One Medan Deli Tahun 2021.

Kata kunci: Sepak Sila, Takraw, Latihan Bola Gantung

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of hanging ball passing practice on the ability of Silat football to be passed on to Six One Medan Deli athletes in 2021. The method used in this research is the experimental method. With the implementation of the exercise, namely the practice of passing the ball in a hanging. The sample is 10 students who take part in sepak takraw extracurricular activities. The research instrument for collecting data is by passing the precepts test which aims to see the ability of silage. The study was carried out for 16 x training meetings including pre-test and post-test with exercise intensity 3 (three) times a week. From the pre-test data and post-test data on the soccer skills of the hanging ball passing practice group, it was obtained t count of 0.130 and t table of 0.258 with $\alpha = 0.05$ (t count > t table) meaning H_0 is rejected and H_a is accepted. In conclusion, the hanging ball passing exercise significantly affects the soccer passing ability of the Six One Medan Deli athlete in 2021.

Keywords: Silat, Takraw, Hanging Ball Practice

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan salah satu jenis olahraga kombinasi dari olahraga sepak bola dan bola voli yang dimainkan pada lapangan ganda bulu tangkis, dengan teknik pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Pada saat ini event bergengsi pada cabang olahraga ini adalah King's Cup World Championships. Menurut sejarahnya permainan ini berasal dari zaman Kesultanan Melayu (634-713) yang dikenal sebagai “Sepak Raga” dalam bahasa Melayu. Bola yang digunakan pada permainan ini terbuat dari anyaman rotan.

Peraturan singkat pada kecabangan olahraga ini menyerupai permainan olahraga bola voli namun ada perbedaan yang mendasar seperti pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, pemain atau tim hanya boleh menyentuh bola 3 kali berturut-turut, posisi pemain bertahan tidak diputar, angka kemenangan setiap set maksimum 21 angka (kecuali pada saat posisi angka 20-20, pemenang akan ditentukan pada saat selisih dua angka sampai batas akhir 25 poin, ketika 20-20 wasit utama menyerukan batas angka 25 poin). Apabila masing-masing regu memenangkan satu set, maka pemain akan dilanjutkan dengan set “Tie Break” dengan 15 poin kecuali pada posisi 14-14, pemenang akan ditentukan pada selisih dua angka sampai batas akhirnya angka 17.

Untuk memainkan permainan ini diperlukan teknik dasar yang dikuasai oleh tiap pemainnya. Sebuah teknik dasar yang diperlukan oleh setiap pemain agar dapat memperoleh kemampuan yang maksimal saat bertanding. Jika kita tidak dapat memahami dan melakukan teknik dasar ini maka akan membuat sang pemain kesulitan dalam bertanding. Dalam permainan sepak takraw diperlukan kemampuan dan kelincahan seluruh tubuh terutama bagian kaki, agar gerakan yang dihasilkan dapat maksimal (Putri, A. E. 2020); (Semarayasa, I. K. 2016); (Sandi, S., Yuanita, Y., & Oktarina, O. 2020). Teknik dasar sepak takraw ini dapat dilakukan menggunakan badan bagian dada, kaki atau kepala yang terpenting bola yang Anda pantulkan dapat melewati net dan mendapatkan poin. Dalam permainan ini setiap pemain hanya dapat melakukan sekali sentuhan, namun setelah melakukan blocking diperbolehkan lebih dari satu. Yang pasti Anda harus mengetahui terlebih dahulu peraturan sepak takraw. Untuk Anda yang ingin belajar sepak takraw, berikut ini teknik dasarnya. Adapun teknik dasar dalam permainan ini (1) Sepak

Telapak Kaki (Teknik Smash), (2) Teknik Servis, (3) Teknik Menyundul Bola, (4) Sepak Sila, (5) Sepak Kuda, (6) Teknik Menahan Bola (Husin, N., Ghani, M. A., & Tonot, H. 2022); Sahabuddin, & Fadillah, A. 2022); (Arya Wisnu Murti, D., Marani, I., & Rihatno, T. 2021).

Pada tulisan ini akan dibahas mengenai salah satu teknik dasar sepak sila dimana teknik ini diyakini merupakan dasar dari permainan, serangan dan pertahanan terbentuk. Teknik sepak sila merupakan gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, gerakan ini mempunyai tujuan untuk memberikan umpan kepada teman atau menahan bola dari serangan lawan. Caranya melakukannya pemain berdiri satu kaki, kaki yang satunya diangkat setinggi lutut dan dibengkokkan, saat menendang bola gerakan kaki dari bawah ke atas, untuk arah dan kecepatan disesuaikan dengan kebutuhan, pandangan fokus ke bola dan kemudian kearah sasaran yang diinginkan.

Sekolah Dasar Negeri 066661 merupakan satuan pendidikan yang membina cabang olahraga sepak takraw melalui kegiatan ekstrakurikuler. Pembinaan usia dini dilakukan untuk menelurkan atlet-atlet muda berprestasi yang siap mengharumkan nama bangsa di kancah internasional. Saat ini pembinaan yang dilakukan oleh SDN 066661 memiliki nama klub "Six One" membina talenta muda berjumlah 10 orang atlet putra dengan frekuensi latihan sebanyak 4 kali seminggu (senin, rabu, kamis dan jum'at), dimana lama waktu pada setiap pertemuan 90 menit. Jika merujuk prestasi yang diraih pada klub ini tergolong baik yakni pernah meraih peringkat 1 pada kompetisi tingkat nasional.

Namun permasalahan timbul seiring dengan pandemi (covid 19) yang menyerang Indonesia, kebijakan pemerintah terkait pelarangan keramaian membawa dampak peniadaan jadwal latihan. Hal ini tentunya akan sangat berpengaruh terhadap performa atlet. Kehilangan akan feeling ball, teknik, dan motivasi pasti dialami oleh atlet. Dari hasil wawancara pelatih mengeluhkan akan passing para atlet yang berantakan hal ini ditunjukkan dengan gerakan teknik dasar sepak sila yang tidak baik. Hal ini perlu perhatian yang serius karena sepak sila merupakan modal dasar pemain dalam bertanding dan meraih prestasi. Peneliti hadir untuk memberikan masukan, solusi yang berbentuk perlakuan dimana perlakuannya diharapkan akan memberi kontribusi besar terhadap performa atlet.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam kegiatan penelitian ini diperlukan untuk melihat benang merah penelitian. Berikut desain dalam penelitian ini.

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Pre-Test</i> (T1)	Perlakuan	<i>Post-Test</i> (T2)
Tes sepak sila1 Menit	<i>Passing</i> Bola di gantung	Tes sepak sila 1 Menit

Menurut Sugiyono (2010:215) mengatakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam kegiatan penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar yang berjumlah 10 orang. Dalam buku yang sama Sugiyono (2010 : 215) juga mengutarakan bahwa “Sampel adalah sebagian dari populasi itu”. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti mengambil sampel keseluruhan atau total sampling.

Penelitian kuantitatif ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kemampuan *passing* sepak sila dilakukan tes kemampuan *passing* sepak sila. Data yang diperoleh dari hasil tes kemampuan *passing* sepak sila kaki kiri dan kanan selama 1 menit selanjutnya diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Data yang telah terkumpul dari hasil tes selanjutnya dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik uji-t

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil test sepak sila yang dilakukan kepada 10 atlet binaan yang telah mendapatkan program latihan selama 16 x pertemuan maka diperoleh data yang diolah melalui rumus statistik yang menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Passing* Bola Di Gantung

Deskripsi Data	Kemampuan Sepak Sila <i>Passing</i> Bola Di Gantung	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post- test</i>
Rentang	5 – 16	10 – 22
Nilai rata- rata	12,1	16,3
Simpangan baku	3,38	3,97
t- hitung	0,124	0,130
t- tabel	0,258	

Dari hasil pre-test pada atlet yang telah melaksanakan latihan passing bola di gantung terhadap kemampuan passing sepak sila diperoleh rentang antara 5 – 16 dengan rata- rata 12,10 dan simpangan baku 3,38. Dari hasil post-test diperoleh rentang antara 10 – 22 dengan rata- rata 16,30 dan simpangan baku 3,97. Dari data post- test didapat nilai t hitung 1,30. Selanjutnya untuk melihat data tersebut apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen memiliki distribusi normal atau tidak maka diperlukan uji normalitas. Berikut hasil uji normalitas pada data tersebut.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

	Kelompok Latihan	Rata-rata & Simp Baku	L_o	L_{tabel}	α	Ket
Kemampuan Passing Sepak Sila	Kelompok Latihan Passing Bola Di Gantung	<i>Pre- test</i>				
		$\bar{x}_i=12,1$	0,124	0,258	0,05	Normal
		$S= 3,38$				
		<i>Post- test</i>				
		$\bar{x}_i=16,3$	0,130	0,258	0,05	Normal
		$S= 3,97$				

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Lilifors, dari kolom daftar pre-test latihan passing bola di gantung untuk kemampuan passing sepak sila didapat $L_o = 0,124$ dan $L_{tabel} 0,258$ dengan $n= 5$ dan taraf nyata $=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar post-test latihan passing bola di gantung untuk kemampuan passing sepak sila didapat $L_o = 0,130$ dan $L_{tabel} 0,258$ dengan $n= 5$ dan taraf nyata $=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Setelah dilakukan uji normalitas terhadap data yang dihasilkan, maka selanjutnya adalah pengujian hipotesis

untuk melihat apakah hipotesis yang diungkapkan diawal (Bab III) dapat diterima atau tidak.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t hitung sebesar 0,130. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t tabel dengan $dk = n - 1$ ($10 - 1 = 9$) pada taraf signifikan $= 0,05$ adalah 0,258 dengan demikian t hitung $> t$ tabel ($0,130 < 0,258$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan passing bola gantung berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing sepak sila pada Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Passing Sepak Sila pada atlet Six One Medan Deli Tahun 2021.

Pembahasan

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test pada latihan passing bola di gantung. Kemampuan passing sepak sila adalah salah satu teknik yang paling dasar mempassing bola dalam permainan sepak takraw. Selama latihan, setiap komponen dari sistem ketepatan menyepak dengan kaki bagian dalam bereaksi sedemikian rupa untuk meningkatkan kemampuan menyepak dengan ketepatan.

Pada dasarnya kedua bentuk latihan passing bola di gantung memiliki kemiripan gerakan saat melakukan passing dan memiliki tujuan yang sama untuk meningkatkan keterampilan teknik yaitu keterampilan passing sepak sila. Dari hasil pengolahan data yang dilakukan dapat dilihat bahwa bentuk latihan ini berpengaruh terhadap kemampuan sepak sila. Bentuk latihan ini memberikan pengaruh karena dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan program latihan seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 101): "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya".

Permainan sepak takraw merupakan cabang olahraga yang mempunyai teknik dasar, yaitu service, passing, block, smash. Teknik dasar tersebut dapat dikuasai apabila melakukan passing dengan baik. Passing yang baik merupakan modal utama dalam permainan sepak takraw.

Untuk meningkatkan kemampuan passing sepak sila yang baik, maka perlu dilakukan latihan yang sesuai. Bentuk latihan yang sesuai sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw terutama dalam melakukan teknik passing (Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. 2018); (Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. 2019); (Zulvikar, J. 2016). Bentuk latihan passing yang dilakukan dalam penelitian ini adalah latihan passing bola di gantung. Latihan passing bola di gantung berpengaruh terhadap kemampuan sepak sila karena merupakan latihan teknik yang dapat meningkatkan kemampuan sepak sila pemain, karena latihan passing bola digantung sangat dibutuhkan seorang atlet sepak takraw untuk melakukan operan atau serangan ke arah lapangan lawan. Sehingga latihan passing bola di Gantung ini dapat meningkatkan kemampuan passing sepak sila dalam permainan.

Berdasarkan analisis gerak yang telah diuraikan bahwa latihan passing sepak sila dilakukan dengan mem-passing bola menggunakan kaki bagian dalam dengan latihan bola gantung (Ambarita, H, 2018). Diharapkan dengan penerapan bentuk latihan tersebut mampu meningkatkan kemampuan passing sepak sila atlet "Six One".

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa latihan passing bola di gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing sepak sila pada Atlet Six One Medan Deli Tahun 2021..

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, H., Siregar, M. R., Kishinami, K., Daimaruya, M., & Kawai, H. (2018, April). Application of CFD in Indonesian Research: A review. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1005, No. 1, p. 012014). IOP Publishing.
- Arya Wisnu Murti, D., Marani, I., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1), 66-77. doi:<https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK).
- Husin, N., Ghani, M. A., & Tonot, H. (2022). Aktiviti Fizikal dan Tahap Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19: Satu Tinjauan Awal: Physical Activity and Mental Health Levels during Covid-19 Pandemic: A Preliminary Review. *Journal of Management and Muamalah*, 12(2), 12-21.

- Putri, A. E. (2020). Metode Circuittraining Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Sahabuddin, & Fadillah, A. (2022). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(1), 20–29. <https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6478>
- Sandi, S., Yuanita, Y., & Oktarina, O. (2020). Pengaruh Latihan Juggling Menggunakan Bola Karet terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw pada Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Lepar Pongok. *Sparta*, 2(1), 21–25. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.169>
- Semarayasa, I. K. (2016). "Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(April), 34–41.
- Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. (2018). Perbedaan Pengaruh Koordinasi mata - kaki dan Metode Pembelajaran kemampuan Servis Atas Sepak takraw Pada Mahasiswa PKO Unimed. *Jurnal Prestasi*, 2(Juni 2018), 14–20.
- Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. FIO Universitas Negeri Surabaya.
- Zulvikar, J. (2016). Pengaruh latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2), 96–103.