

MODEL LATIHAN SMES SEPAK TAKRAW BERBASIS TIERED HANGING BALLS PADA ATLET PEMULA SEPAK TAKRAW

Jufrianis^{1*}, Elfera Rizki², Vigi Indah Permatha Sari³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pahlawan

Jufrianis93@gmail.com*



DOI : 10.31602/rjpo.v6i2.13197

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif pengaruh Model Latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls Pada Atlet Pemula Sepak Takraw . Eksperimen dengan desain one-group pre-test-perlakuan-post-test digunakan untuk penelitian ini. Berdasarkan hasil uji efektivitas menggunakan uji-t diatas, dari perbedaan hasil *pretest* diperoleh harga $t_0 = 10,532$ lebih besar dari harga $t_t = 0,000$ dan nilai *posttest* diperoleh harga $t_0 = 19,105$ lebih besar dari harga $t_t = 0,000$ (pada taraf signifikansi 0,05), maka hipotesis nihil **ditolak**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* hasil tes program latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls pada atlet pemula sepak takraw. Dari data penelitian ini, diperoleh harga rata-rata *pretest* dengan mean = 1,326 lebih kecil daripada rata-rata *posttest* mean = 1,805. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, program latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls **efektif** digunakan Balls pada atlet pemula sepak takraw kabupaten kampar-riau. Maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan hasil smes dalam sepak takraw untuk atlet pemula berbasis Tiered Hanging Balls.

Kata Kunci: Model Latihan, Smes Sepak Takraw, Tiered Hanging Balls

SMES SEPAK TAKRAW TRAINING MODEL BASED ON A HIGH-STORED HANGING BALL FOR BEGINNING SEPAK TAKRAW ATHLETE

The aim of this research is to find out how effective the influence of the Tiered Hanging Balls-Based Smes Sepak Takraw Training Model is on Beginner Sepak Takraw Athletes. An experiment with a one-group pre-test-treatment-post-test design was used for this research. Based on the results of the effectiveness test using the t-test above, from the difference in pretest results, the price $t_0 = 10.532$ is greater than the price $t_t = 0.000$ and the posttest value is obtained, the price $t_0 = 19.105$ is greater than the price $t_t = 0.000$ (at a significance level of 0.05), then the null hypothesis is rejected. So it can be concluded that, there is a significant difference between the pretest and posttest test results of the Smes Sepak Takraw training program based on Tiered Hanging Balls for beginner sepak takraw athletes. From this research data, the average pretest price with mean = 1.326 is smaller than the posttest average = 1.805. Thus, it can be stated that the Smes Sepak Takraw training program based on Tiered Hanging Balls is effective for using Balls on beginner sepak takraw athletes in Kampar-Riau district. So it can be concluded that the results of this research can improve smash results in sepak takraw for beginner athletes based on Tiered Hanging Balls.

Keywords: Practice Model, Smes Sepak Takraw, Tiered Hanging Balls

Submitted : 26 November 2023, Accepted : 21 December2023, Published : 30 December2023



This is an open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2023 by journal.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah kegiatan untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan bugar, olahraga juga bisa menjadi ajang berlomba menggapai puncak prestasi (Sanitate et al. 2013). salah satu olahraga prestasi yang termasuk olahraga unggulan di Indonesia adalah cabang olahraga sepak takraw (Sujae, Gon, and Hin 2017). Menurut (Habibi, Ferianto, and Kuntjoro 2023) Untuk mendapatkan suatu prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan generasi yang bisa meningkatkan derajat nama Indonesia di dunia internasional. Menurut Jufrianis et al. (2019) Dengan demikian pembinaan harus dimulai dari tingkat rendah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan. Hal ini serupa dengan yang di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21, yang berbunyi: “(1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab. (2) Pembinaan dan pengembangan bagaimana di maksud ayat 1 meliputi pengolahragaa, ketenagaa, pengorganisasian, pendanaan, metode, presarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaaan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan,serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasisi pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”(Ilmu Keolahragaaan Volume et al., n.d.)

Program latihan yang baik adalah program yang disusun berdasarkan atas pengembangan kemampuan fisiologis khusus yang dibutuhkan dalam penampilan suatu cabang olahraga dengan takaran yang tepat. Dalam pengertian sehari-hari, takaran berarti ukuran isi atau alat untuk mengukur. Sebelum menentukan takaran latihan, terlebih dahulu harus dilakukan tes (pretest) (Payung and Purba 2019).

Pengembangan model latihan sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan, pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Model, Kekuatan, and Anak 2023) Pengembangan model latihan kekuatan pada anak usia 8-10 tahun berbasis permainan tradisional lokal di Provinsi Gorontalo yang dikemas dalam bentuk buku ini didesain dan diproduksi sebagai media pembelajaran yang memudahkan anak dan pembaca buku untuk memahami latihan kekuatan melalui permainan tradisional, yang dapat didapatkan secara mudah dan dapat dipelajari sendiri di rumah. Didalam penelitian ini mengalami beberapa tahapan yaitu dari potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi produk, revisi produk, uji coba kelompok kecil, revisi produk, uji coba kelompok besar, dan produksi masal.

Sepak takraw sebagai suatu permainan yang didominasi kaki yang memainkan dengan bola takraw diatas lapangan luas lapangan bulu tangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang (Sujae and Koh 2008). Di tengahnya dibatasi oleh jaring, dalam permainan sama seperti pemain sepak bola, yang digunakan kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari permainan sepak takraw adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat kesalahan atau pelanggaran (Hamid et al. 2015).

Abdul Aziz Hakim, Sudarsono (2007) mengatakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain takraw meliputi: sepak sila, sepak kura, sepak badek, *heading*, menggunakan dada, paha, dan bahu. Tanpa menguasai teknik dasar atau kemampuan dasar bermain, sepak takraw tidak bisa dimainkan dengan baik . Penguasaan keterampilan sepak takraw dapat berupa keterampilan individu dan keterampilan tim. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw adalah *smash*. *Smash* dalam permainan sepak takraw sangat dominan sekali untuk menghasilkan angka. Ada beberapa macam *smash* dalam permainan sepak takraw, antara lain : *smash* gulung (*salto*), *smash* kedeng, *smash* gunting, *smash* telapak kaki. Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai *smash* kedeng (Munandar 2017).

Menurut Hakim et al. (2022) dapat disimpulkan power dan flexibility otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap keterampilan *smash* sepak takraw pada club Rangsang Kepulauan Meranti. Kata Kunci: Power Otot Tungkai; Flexibility Otot Tungkai; Keterampilan Smes.

Gerakan Smes kedeng dilakukan dengan cara saat awalan, harus dilakukan cepat dengan melangkah atau lari kecil menuju arah datangnya bola yang akan disepak. Saat tolakan, dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak ke bawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan. Saat badan diatas, setelah melakukan tolakan dengan tumpuan salah satu kaki secara eksplosif. Luruskan tungkai serta putarkan badan kearah



dalam, kemudian lakukan *smash* dengan punggung kaki bagian luar dibantu dengan putaran pinggul dan punggung (Jufrianis, Akbar, and Tangkudung 2018).

Dalam meningkatkan keterampilan *smash* pada sepak takraw tentunya harus melalui proses latihan yang disusun secara sistematis mulai dari atlet pemula, sedang dan profesional, pada penelitian ini akan mencari hasil pengaruh Model Latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls Pada Atlet Pemula Sepak Takraw. Model latihan smes dalam sepak takraw diduga akan menjadi pengaruh untuk meningkatkan keterampilan smes dalam permainan sepak takraw (Jufrianis et al. 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode penelitian menggunakan eksperimen (Arikunto 2008). Tempat melakukan penelitian ini dilakukan di lapangan sepak takraw kabupaten karpandengan sampel 20 orang dijadikan sebagai subjek penelitian. Sebuah desain pre- test dan post-test satu kelompok digunakan dalam desain penelitian. Instrumen pre-test dan post-test menggunakan test keterampilan smes.

Cara pengambilan data dalam penelitian ini atlet sepak takraw melakukan tes smes untuk mengetahui kemampuan awal disebut pre-test selanjutnya dilakukan treatment model latihan smes Berbasis Tiered Hanging Balls Pada Atlet Pemula Sepak Takraw selama 16x pertemuan. Dan selanjutnya dilakukan test akhir untuk mengetahui pengaruh terhadap eksperimen yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektif pengaruh Model Latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls Pada Atlet Pemula Sepak Takraw dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang lakukan pengkajian dan pengolahan data yang dapat dideskripsikan dalam penelitian ini. selanjutnya kami sajikan deskripsi data hasil penelitian sebagai berikut :

No	PreTest	Post Test	Peningkatan
1	10	15	5
2	9	16	7
3	9	14	5
4	10	18	8
5	10	18	8
6	10	18	8
7	10	17	7
8	11	17	6
9	11	18	7
10	11	18	7
11	11	19	8
12	11	19	8
13	12	19	7



This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2023 by journal.



14	12	17	5
15	12	20	8
16	13	20	7
17	13	19	6
18	13	20	7
19	13	21	8
20	13	21	8

Dari hasil deskripsi data diatas dapat dilihat hasil pre-test dan post-test mengalami peningkatan 50% berjumlah 3 orang, peningkatan 60% berjumlah 2 orang, peningkatan 70% berjumlah 7 Orang dan peningkatan 80% berjumlah 8 orang dengan total sampel 20 orang. Untuk lebih fokusnya dapat kita lihat perhitungan nilai rata-rata dilihat sebagai berikut:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	20	11,20	1,326	,223
Posttest	20	18,20	1,805	,269

Rata-rata nilai pada pretest adalah 11,20, dan rata-rata nilai kotor pada post-test adalah 18,20. Ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 70% dari pretes ke posttest setelah dilakukan treatment latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls, jadi dapat disimpulkan mayoritas atlet pemula dengan melakukan program latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls sangat efektif.

Di atas telah dipaparkan tabel hasil uji pre test dan post test atlet. Pretest dilakukan sebelum menerapkan variasi model latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls. Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil yang diperoleh antara pretest dan posttest sehingga dikatakan efektif. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table berikut :

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	11,20 18,20	1,326 1,805	,223 ,269	-4,734	-2,666	- 10,255	19	,000

One-Sample Test

Test Value = 0



This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2023 by journal.



	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	10,532	19	,000	1,326	86,67	90,40
Posttest	19,105	19	,000	1,805	94,27	97,19

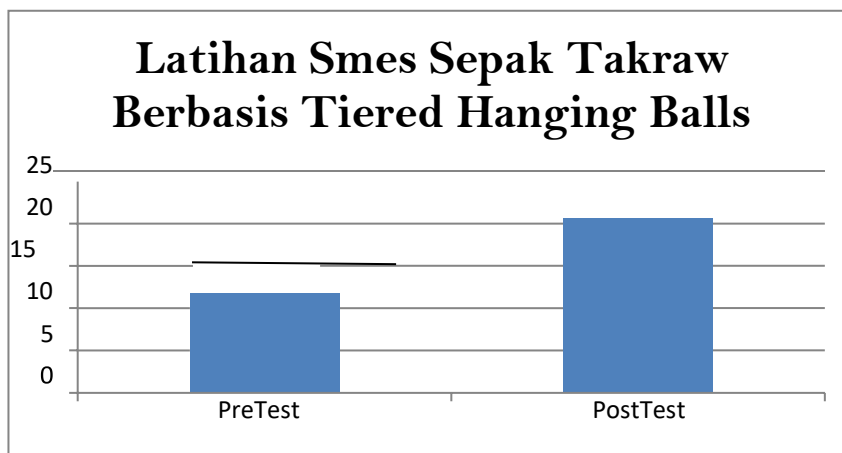
Keterangan:

Mean : Rata-rata hasil tes
 N : Jumlah sample
 Sig. : Taraf signifikasnsi 0,05

Berdasarkan hasil uji efektivitas menggunakan uji-t diatas, dari perbedaan hasil *pretest* diperoleh harga $t_0 = 10,532$ lebih besar dari harga $t_t = 0,000$ dan nilai *posttest* diperoleh harga $t_0 = 19,105$ lebih besar dari harga $t_t = 0,000$ (pada taraf signifikansi 0,05), maka hipotesis nihil **ditolak**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* hasil tes program latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls pada atlet pemula sepak takraw.

Dari data penelitian diatas, diperoleh harga rata-rata *pretest* dengan mean = 1,326 lebih kecil daripada rata-rata *posttest* mean = 1,805. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, program latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls **efektif** digunakan Balls pada atlet pemula sepak takraw kabupaten kampar-riau.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls yang dikembangkan, efektif dapat meningkatkan latihan smash sepaktakraw. Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes smes sepak takraw sebelum pemberian treatment dan sesudah pemberian perlakuan dengan model latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls dengan diagram batang pada gambar berikut ini:



Gambar Diagram Rata-rata Skor Pretest dan Posttest Latihan Smash Sepaktakraw Berbasis Tiered Hanging Balls

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini dapat dilihat dari hasil uji efektivitas menggunakan uji-t diatas, dari perbedaan hasil *pretest* diperoleh harga $t_0 = 10,532$ lebih besar dari harga $t_t = 0,000$ dan nilai *posttest* diperoleh harga $t_0 = 19,105$ lebih besar dari harga $t_t = 0,000$ (pada taraf signifikansi 0,05), maka hipotesis nihil **ditolak**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* hasil tes program latihan Smes Sepak Takraw



This is an open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2023 by journal.



Berbasis Tiered Hanging Balls pada atlet pemula sepak takraw. Dari data penelitian ini, diperoleh harga rata-rata *pretest* dengan mean = 1,326 lebih kecil daripada rata-rata *posttest* mean = 1,805. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, program latihan Smes Sepak Takraw Berbasis Tiered Hanging Balls **efektif** digunakan Balls pada atlet pemula sepak takraw kabupaten kampar-riau. Maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan hasil smes dalam sepak takraw untuk atlet pemula berbasis Tiered Hanging Balls.

REFERENSI

- Abdul Aziz Hakim, Sudarsono, and Arif Bulqini. 2007. *No Title*. 1st ed. Surabaya: Unesa University Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. "Evaluasi Program Pendidikan." *PT bumi aksara*: 227.
- Habibi, Shardi Maulana, Bambang Ferianto, and Tjaahyo Kuntjoro. 2023. "Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Melompat Untuk Peningkatan Permainan Lompat Katak Sdn V 147 Kapasan Surabaya Development of Basic Jumping Locomotor Movement Learning Models To Improve the Frog Jumping Game Sdn V 147 Kapasan Surabaya." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 6: 149–54.
- Hakim, Azizan et al. 2022. "Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Keterampilan Smash Sepak Takraw Di Club Rangsang Kabupaten Pulau Meranti." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(2): 153.
- Hamid, Norlizah Abdul, Abd Muzaffar Babjan, Nagoor Meera Abdullah, and Sarimah Ismail. 2015. "Anthropometric And Physiological Profiles Of Varsity Sepak Takraw Players." 1: 272–79.
- Jufrianis et al. 2019. "Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence towards Skill Smash Sepaktakraw." In *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*,..
- . 2021. "THE EFFECT of KNOWLEDGE LEVEL (IQ) and PHYSICAL CONDITIONS (POWER, FLEXIBILITY and COORDINATION) on SMASH TECHNIQUE LEARNING SKILL in SEPAK TAKRAW." *Teoria ta Metodika Fizicnogo Vihovanna* 21(3): 264–72.
- Jufrianis, Jufrianis, Akbar Akbar, and James Tangkudung. 2018. "The Effect of Eye-Foot Coordination, Flexibility of the Limbs, Body Balance and Self-Confidence To the Accuracy of the Football of Sepak Takraw." *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport* 4(2): 39–45.
- Kosni, N A et al. 2017. "Special Issue ESTABLISHING RELIABILITY OF PERFORMANCE INDICATOR OF SEPAK." : 1–11.
- Model, Pengembangan, Latihan Kekuatan, and Pada Anak. 2023. "Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 6 Tersedia Online : [Https://Ojs.Uniska-Bjm.Ac.Id/Index.Php/Riyadhohjurnal](https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal) TAHUN BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL LOKAL DEVELOPMENT OF STRENGTH TRAINING MODELS IN CHILDREN AGED 8 – 10 YEARS BASED ON TRADITIONAL LO." 6(August): 286–93.
- Munandar, Haris. 2017. "Model Latihan Smash Sepaktakraw Berbasis Stand Ball Untuk Atlet Dki." *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan* 8(2): 120–34.
- Payung, Milda Vinna Br, and Joen Parningotan Purba. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Peningkatan Daya Tahan Tubuh Pada Member Celebrity Fitness." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 2(2): 22.
- Sanitate, Rebecca et al. 2013. "Takraw: A Global Sport." *Strategies* 11(4): 29–33.
- Sujae, Ian Harris, Kim Chung Gon, and Michael Koh Teik Hin. 2017. "Technology Enhanced Teaching and Coaching of Complex Sport Skills – An Example of the Acro-Volley (Sepaktakraw) Power Smash (Kuda) and Normal Relay (Sila) Serve Techniques." *International Journal of Performance Analysis in Sport* 8(2): 82–93.
- Sujae, Ian Harris, and Michael Koh. 2008. "Technique Analysis of the Kuda and Sila Serves in Sepaktakraw." *Sports Biomechanics* 7(1): 72–87.



This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2023 by journal.

