



**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
MELAKUKAN SMASH KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW
KELAS XI DI SMA NEGERI 9 SIGI**

Mohammad Rafsanjani¹, Andi Saparia, Jumain³

¹Universitas Tadulako

(Email: rafsanjani1212@gmail.com, Hp:085341137865)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima januari 2018

Disetujui juni 2018

Dipublikasikan juni 2018

Keywords:

*Training Of Muscle Cables,
Smash Kedeng, Sepak Takraw.*

Abstrak

Tujuan Untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan smash kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Hasil penelitian menunjukkan tes awal dan tes akhir kemampuan smash kedeng pada 14 orang Siswa Kelas XI SMAN 9 SIGI sebelum dan sesudah diberikan latihan skipping diperoleh hasil rata-rata tes awal 5.78 dan tes akhir 8.07 dengan persentase peningkatan 39.61 %. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh perlakuan latihan skipping terhadap kemampuan smash kedeng siswa Siswa Kelas XI SMAN 9.

Abstract

Objective To determine the effect of skipping training on smash skills in the game in the sepak takraw game in class XI students of SMA 9 SIGI. This type of research is quantitative research that is experimental. The research design used in this study was the pre-test and post-test group. The results showed the initial test and final test of the smash skill in 14 students of Class XI of SMA 9 SIGI before and after being given skipping training obtained the results of the average initial test 5.78 and final test 8.07 with a percentage increase of 39.61%. Based on the results of data analysis obtained and discussion of the results of the study it can be concluded that there is an effect of skipping exercise treatment on the ability of smash in the students' class XI students of SMAN 9.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu gaya hidup sehat yang harus di biasakan, karena dengan melakukan olahraga yang baik dan benar dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dan juga menunjang pencapaian prestasi dibidang olahraga. Olahraga merupakan wahana yang paling efektif untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa. Harsuki (2003: 30) olahraga (sport) adalah aktivitas mana saja yang dikatakan olahraga. Aktivitas kegiatan olahraga tidak lepas dari istilah pada olahraga yaitu jalan, lari, lompat, lempar yang terakumulasi dengan istilah gerak. Tujuan olahraga menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Untuk memasyarakatkan olahraga dan juga mencapai suatu prestasi olahraga, harus sesuai langkah dan cara-cara yang efektif serta efisien serta melaksanakan proses latihan yang baik dan benar serta sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Latihan merupakan suatu proses yang harus dilalui oleh seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi yang diinginkannya, pada prinsipnya

latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fisik serta latihan adalah proses untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet. Menurut (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 6) latihan atau training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Kemudian Venerando dalam Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 17) bahwa latihan dengan berulang-ulang secara sistematis bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik. Sedangkan (Nossek, 1982: 13) menyatakan bahwa “latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi

Tujuan latihan dalam bidang olahraga adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga spesialisasi atau yang digeluti, Nala (1998: 4). Dalam proses latihan, kondisi fisik merupakan suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, kondisi fisik yang prima akan menunjang berjalannya suatu proses latihan. Menurut Sajoto (1988: 57) Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan

dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Selanjutnya Sugiyanto (1993) menjelaskan kondisi fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh didalam melakukan aktivitas fisik.

Kondisi fisik merupakan bagian yang sangat vital dalam pencapaian peningkatan prestasi seorang atlet. Komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud dikemukakan sebagai berikut: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincahan (agility), ketepatan (accuracy), Sajoto (1988: 57-59).

Komponen kondisi fisik yang sangat berperan pada saat seorang pemain melakukan smash dalam permainan sepak takraw adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan hampir semua cabang olahraga. Sajoto, (1988: 55) menyatakan daya ledak atau power adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif. Kemudian Jensen (dalam Roesdiyanto dan Budiwanto 2008: 139) mengatakan bahwa daya ledak merupakan suatu faktor yang sangat penting untuk menghasilkan seorang atlet, bagaimana seorang atlet dapat melempar lebih jauh, dapat melompat lebih tinggi dan dapat berlari lebih cepat, atau seorang perenang dapat

berenang dengan cepat, semuanya itu memerlukan kemampuan power (daya ledak otot). Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai adalah cabang olahraga sepak takraw. Salah satu metode pelatihan untuk meningkatkan kualitas otot dengan menggunakan beban diri sendiri adalah metode pelatihan plyometric.

Plyometric adalah teknik pelatihan yang digunakan oleh atlet di semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak Chu (1998). Selanjutnya Radcliffe dan Farentinos (1999: 1) menyatakan plyometric adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (explosive power), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga.

Olahraga sepak takraw merupakan olahraga yang memerlukan unsur fisik yang sangat menunjang penampilan seorang pemain. Adapun unsur fisik yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai, yang merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan untuk melakukan smash. Daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik sehingga komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih secara bertahap supaya menghasilkan kemampuan yang baik dalam melakukan smash dalam permainan sepak takraw secara khusus smash kedeng. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang merupakan komponen kondisi fisik penunjang seorang pemain sepak takraw

dapat melakukan lompatan untuk melakukan smash, peneliti memberikan alternatif latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan juga kelentukan dalam melakukan smash kedeng, yaitu dengan latihan skipping. Alasan peneliti mengambil penelitian ini adalah berdasarkan pengamatan dan informasi dari pembina olahraga sepak takraw di SMAN 9 SIGI bahwa kemampuan siswa-siswa dalam melakukan smash kedeng masih belum maksimal serta bentuk latihan skipping sama sekali belum pernah dilatihkan pada siswa kelas XI di SMAN 9 SIGI .

Mengacu dari permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan smash kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI di SMAN 9 SIGI.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan smash kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas di XI SMAN 9 SIGI?

Untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan smash kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan 2 variabel yaitu variable bebas dan variable terikat, variable bebas adalah latihan skipping sedangkan variabel terikat adalah kemampuan smash kedeng penelitian kuantitatif adalah metode yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara obyektif. menurut (sugiyono, 2011: 107) metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. dalam penelitian ini akan diberikan gambaran tentang pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa Kelas XI SMAN 9 Sigi.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2007:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas XI SMAN 9 SIGI yang tergabung dalam cabang olahraga sepak takraw yang berjumlah 14 orang siswa.

Menurut Sugiyono (2007:118), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik

sampling jenuh, yakni sampel seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga sampel keseluruhan adalah 14 orang siswa putra kelas XI SMAN 9 SIGI yang tergabung dalam cabang olahraga sepak takraw.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data smash kedeng mengadopsi teknik pengumpulan data smash kedeng yang dirujuk dari Nurhasan (2000:196). Adapun tujuan dari tes *smash* kedeng ini adalah untuk mengetahui dan mengukur kemampuan *smash* kedeng siswa. Gambar lapangan tes kemampuan smash kedeng dapat dilihat pada gambar 1 dilampiran. Tahapan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah:

a. Tahap tes awal

Tahap tes awal dilakukan untuk melihat kemampuan awal siswa dalam melakukan smash kedeng sebelum dilakukan perlakuan latihan skipping

b. Tahap perlakuan

Tahap perlakuan dilakukan dengan memberi latihan skipping dengan jadwal dan program latihan yang telah ditentukan. Jadwal latihan yakni selasa, jumat dan sabtu dilapangan sepak takraw SMAN 9 Sigi

c. Tahap tes akhir

Setelah dilakukan perlakuan selanjutnya di lakukan tes akhir untuk mengetahui peningkatan kemampuan smash kedeng

pada siswa dengan tes yang sama dengan tes awal

Adapun instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi: (1). Lapangan Sepak takraw; (2). Formulir tes; (3).Kamera; (4). Alat tulis dan perlengkapan lainnya; (5). Bola Takraw, (6). Net Takraw, (7). Kapur.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah:

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal. Analisis yang digunakan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*.

b. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada variabel terikat sebelum dan setelah perlakuan setiap kelompok penelitian digunakan *paired T test* (uji t), dengan tingkat penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 dan 2 di lampiran, tes awal dan tes akhir kemampuan *smash* kedeng pada 14 orang Siswa Kelas XI SMAN 9 SIGI sebelum dan sesudah diberikan latihan *skipping* diperoleh hasil rata-rata tes awal 5.78 dan tes akhir 8.07 dengan persentase peningkatan 39.61 %.

a. Uji Normalitas Data

Berdasarkan tabel 3 pada lampiran, nilai tes awal *smash* kedeng diperoleh nilai

uji Kolmogorov-Smirnov 0.981 dengan tingkat probabilitas 0.291 lebih besar dari pada nilai 0.05 dan nilai tes akhir *smash* kedeng diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov 0.948 dengan tingkat probabilitas 0.330 lebih besar dari pada nilai 0.05 dengan demikian data tes awal dan tes akhir *smash* kedeng yang diperoleh berdistribusi normal.

b. Uji hipotesis

Dari perhitungan statistik diperoleh $t_{hitung} = 13.95$ dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b = (N-1) = (14-1) = 13$, diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.160$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $13.95 < 2.160$. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI diterima.

PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini membuktikan nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh, diperoleh hasil rata-rata tes awal 5.78 sedangkan rata-rata tes akhir 5.78. Dari hasil rata-rata tersebut dapat dilihat peningkatan kemampuan *smash* kedeng pada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI yang tergabung dalam cabang olahraga sepak takraw. Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian pada siswa kelas XI SMAN 9

SIGI yang diberikan latihan *skipping* maka diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} .

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t di mana $t_{hitung} = 13.95$ diperoleh $t_{tabel} = 2.160$ karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $13.95 > 2.160$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) $(N-1) = 14-1 = 13$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternatif) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI diterima”.

Melihat hasil analisis data yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa metode latihan *skipping* yang dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *smash* kedeng. Hal ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Brooks dan Fahey dalam Sajoto, (1995) mengatakan bahwa waktu yang digunakan dengan lama latihan antara 8-15 minggu, sudah dapat menggambarkan peningkatan kapasitas yang berarti. Kemudian Nurhasan (2011: 25) mengatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh. Penelitian

ini juga sejalan dengan teori-teori yang telah dikemukakan oleh para ahli kemudian penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hestu Probo Atmojo (2010) yang menggunakan bentuk latihan *plyometric* dan penelitian Ardiansyah (2010) yang melakukan latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan sepak sila. Penggunaan metode latihan yang benar merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan prestasi yang di inginkan serta ditunjang motivasi dan kesungguhan dalam melaksanakan latihan.

Mengacu dari penelitian ini, seorang atlet sepak takraw hendaknya menyikapi secara positif akan arti pentingnya latihan, terutama latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan juga kelentukan tungkai yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting bagi para pemain sepak takraw dalam melakukan *smash* dalam permainan sepak takraw terutama *smash* kedeng. Secara teoritis, dalam penelitian ini latihan *skipping* merupakan salah satu bentuk latihan yang cukup efektif untuk digunakan dalam latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan juga kelentukan tungkai. Semakin kuat dan lentuk tungkai seorang pemain sepak takraw, maka akan semakin mempermudah pemain tersebut dalam melakukan *smash* ke daerah lawan.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap

kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *skipping* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* kedeng. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian telah diterima dan menjawab permasalahan serta tujuan penelitian ini.

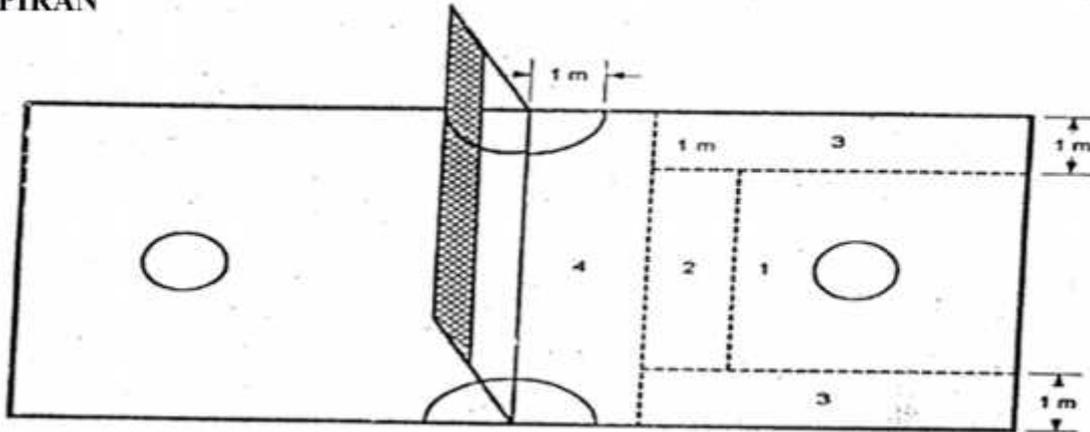
KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI yang tergabung dalam cabang olahraga sepak takraw maka penulis menarik suatu kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu ada siswa kelas XI SMAN 9 SIGI, dan juga dibuktikan yaitu dengan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Adapun t_{hitung} adalah 13.95 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% db $(N-1) = (14-1) = 13$ adalah 2.160. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat siswa kelas XI SMAN 9 SIGI. Disarankan kepada pelatifa sepak takraw agar dapat menerapkan hasil peneltian dengan memberi latihan *skipping* pada atlet binaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Edisi 1. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press. Ltd. In Furqon (Ed). *Teori Umum Latihan*. Surakarta.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Radcliffe, J.C., and Farentinos, R.C. (1999). *High Powered Plyometric*. United State of America: Human Kinetics Publisher Inc.
- Radcliffe, J.C., and Farentinos, R.C. (2002). *Plyometric: Untuk Meningkatkan Power*. United State of America: Human Kinetics Publisher Inc.
- Rusdianto dan Budiwanto, S. (2008). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyanto.(1993).*Belajar Gerak Bahan Panataran Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta :Kantor Menpora.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Motode Penelitian Bisnis, pendekatan kuantitatif, kualitatifdan R&D*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN



Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw untuk Tes *Smash* Kedeng

Tabel 1. Tes Awal *smash* kedeng Sebelum dan Sesudah Diberikan latihan *skiiping* pada Siswa Kelas XI SMAN 9 SIGI

No	Nama	Kesempatan <i>smash</i> kedeng					Jumlah
		I	II	III	IV	V	
1	Agung S	0	3	0	1	1	5
2	Fikran	1	0	2	1	2	6
3	Dedi S	2	1	1	1	3	8
4	Hendrik	2	0	1	2	1	6
5	Indra	0	1	2	1	1	5
6	Fajri	1	2	1	0	1	5
7	Jerimik	0	2	1	1	2	6
8	musakir	2	0	1	2	1	6
9	Dafik	0	0	2	1	2	5
10	Yakim	1	0	1	1	2	5
11	Raimun	2	1	0	1	1	5
12	Risky	1	1	0	2	2	6
13	Wawan	2	1	0	3	0	6
14	Fiky V	3	0	1	2	1	7
Jumlah							81

Tabel 2. Tes Akhir *smash* kedeng Sebelum dan Sesudah Diberikan latihan *skipping* pada Siswa Kelas XI SMAN 9 SIGI

No	Nama	Kesempatan <i>smash</i> kedeng					Jumlah
		I	II	III	IV	V	
1	Agung S	2	1	1	1	2	7
2	Fikran	1	1	2	3	1	8
3	Dedi S	1	2	4	1	1	9
4	Hendrik	2	3	1	1	1	8
5	Indra	3	1	1	2	1	8
6	Fajri	0	1	1	4	1	7
7	Jerimi	2	2	1	1	2	8
8	Musakir	2	1	3	2	1	9
9	Davit	0	4	1	1	2	8
10	yakim	2	1	1	2	1	7
11	Raimun	1	2	4	0	1	8
12	Risky	3	1	2	2	1	9
13	Wawan	1	3	1	2	1	8
14	Vicky V	4	1	1	2	1	9
Jumlah							113

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

	Tes_Awal	Tes_Akhir
Kolmogorov-Smirnov Z	0.981	.948
Sig	0.291	.330
Alpha	0,05	0,05
Ket	Normal	Normal