PENGARUH LATIHAN JUGGLING SEPAKBOLA TERHADAP HASIL HOOP SEPAK TAKRAW MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA

Andriadi
STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung
haziraandriadi@yahoo.com

Abstrak

Dalam penelitian ini tujuan dari permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan juggling sepakbola berpengaruh terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (true-eksperimental research). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang berjumlah 79 siswa dan dari populasi tersebut diambil sebagian untuk dijadikan sampel penelitian dengan cara ordinal pairing yaitu 31 siswa menjadi kelompok eksperimen yang di beri perlakuan juggling sepakbola dan 31 siswa menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 3-4 kali seminggu ternyata kelompok eksperimen tidak mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik uji t dengan taraf signifikan α (0,05) dan $t_{0,95(60)}$, maka di dapat bahwa t hitung $<$ t tabel ($1.3246 < 1.67$). Sedangkan sesuai dengan hasil analisis varian kelompok eksperimen didapat F hitung yaitu $F_o=1,4104$. Sedangkan varians beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu F_o hitung $=1,6322$. Adapun F tabel, dengan dbf adalah dbk, yaitu 1 lawan dbd, yaitu 60, taraf signifikan $F_{t1\%} = 7,08$ dan $F_{t5\%} = 4,00$. Ternyata harga F_o hitung $= 1,4140$ lebih kecil daripada F tabel baik untuk kesalahan 1% maupun 5% ($1,4104 < 4,00 < 7,08$). Karena harga F hitung lebih kecil daripada harga F tabel baik untuk kesalahan 1% maupun 5%, maka H_o diterima (berarti H_a ditolak). Dengan demikian hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima kebenarannya bahwa juggling sepak bola berpengaruh terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Berdasarkan paparan di atas, maka didapat simpulan yaitu tidak ada pengaruh latihan juggling sepakbola yang signifikan terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Kata kunci :Latihan Juggling Sepakbola, dan Hoop Sepak Takraw.

THE INFLUENCE OF FOOTBALL' JUGGLING TOWARDS TAKRAW HOOP RESULTS BY USING BACKFOOT OF THE TENTH GRAGES STUDENTS OF SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA

Abstract

The purpose of this study is to investigate whether the football juggling exercise gives some effect on foot hoop takraw by using the back of the foot on the tenth grades students of the SMA Negeri 1 Tanjung Raja. The research method used in this study were a true experimental research method (true-experimental research). In this study, the population is all the students of the tenth grades of SMA Negeri 1 Tanjung Raja, the total of population were 79 students and the samples of the research were taken by ordinal pairing that is 31 students into experimental group that given juggling treatment of football and 31 students into an untreated control group. After 5 weeks treatment with 3-4 times weekly exercise frequency, the experimental group did not increased significantly. Based on the data analysis by means of t test statistic with significant level α (0,05) and $t_{0,95}$ (60)), then in can t count < t table (1.3246 < 1.67). While in accordance with the results of analysis of the experimental group variance obtained F count is $F_o = 1.4104$. While the variance is different experimental group and control group that is F_o count = 1.6322. As for F table, with dbf is dbk, ie 1 opponent dbd, that is 60, significant level $F_{t1\%} = 7.08$ and $F_{t5\%} = 4.00$. It turns out the price F_o count = 1.4140 is smaller than the F table either for error of 1% or 5% (1,4104 < 4.00 < 7.08). Because the price of F arithmetic is smaller than the price of F table either for error of 1% or 5%, then H_o accepted (H_a means rejected). Thus the proposed hypothesis is unacceptable that football juggling affects the hoop sepak takraw results using the backs of the Students of the Class X Class of SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Based on the above explanation, then got the conclusion that there is no influence of football juggling exercise significant to football takraw hoop results using the back of the student's footsteps class X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Keywords : Football Juggling Exercise and Hoop Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia menyukai olah raga sepak takraw karena jenis olahraga ini penuh atraktif dengan penampilan olah raga sebagai tim maupun penampilan skill individu pemainnya. Di Indonesia sendiri permainan ini sudah dikenal sejak lama terutama di Sumatera Barat, Makasar dan Kalimantan walaupun permainan bola rotan ini tidak sama pelaksanaannya serta aturan dengan bola jaring yang ada di Malaysia dan Thailand. Menurut Raswin (2004:13) "permainan sepak takraw merupakan salah satu permainan yang mempergunakan bola dari rotan yang dianyam, dimainkan dengan mempergunakan kaki dan

bagian badan lainnya kecuali tangan". Bila diperhatikan permainan ini merupakan penggabungan dari tiga macam permainan yaitu: permainan bulu tangkis, bola voli dan sepak bola.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang makin populer di Indonesia, maka sudah selayaknya olahraga sepak takraw dipelajari secara mendalam terutama bagi kalangan pelajar. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada pelajar tentang cara-cara bermain sepak takraw. Dalam pertandingan sepak takraw itu sendiri salah satu nomor yang di pertandingkan di dalamnya yaitu nomor hoop. Hoop merupakan cabang olahraga sepak takraw yang terbilang unik. Permainan ini berlangsung

selama 30 menit dimana setiap tim harus mengumpulkan angka terbanyak dengan memasukkan bola rotan ke dalam tiga jaring yang terdapat di atas. Teknik yang dimainkan dalam permainan hoop sepak takraw adalah bebas. Sepanjang tim bisa mencetak skor tanpa menggunakan tangan maka nilai bisa didapat. Dalam perolehan poin setiap atlet yang tergabung dalam tim bisa mendapatkannya dengan teknik-teknik tertentu seperti teknik menyepak menggunakan punggung kaki.

Dalam kesempatan ini penulis mengamati pada saat pengalaman praktek lapangan (PPL) kemarin, bahwa siswa SMA N 1 Tanjung Raja senang bermain sepak bola terutama melakukan gerakan juggling sepakbola. Akan tetapi, siswa tersebut sulit melakukan permainan hoop sepak takraw. Adapun salah satu kesulitannya yaitu melakukan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw di sekolah tersebut masih sangat minim dan belum berkembang, terutama sarana dan prasarana untuk bermain hoop sepak takraw. Oleh karena itu, perlu adanya teknik dan metode latihan dalam bermain hoop sepak takraw, salah satu teknik dasar yang mutlak harus dikuasai untuk bermain hoop sepak takraw yaitu menyepak. Teknik sepakan dalam penelitian ini yaitu teknik sepak menggunakan kura-kura atau punggung kaki. Dalam permainan hoop sepak takraw, menyepak merupakan hal yang penting untuk memainkan bola. Seorang yang baik dalam sepakannya (sepak kura) akan menjadi pemain hoop sepak takraw yang baik. Dilihat dari gerakannya sepak kura bisa dilatih dengan menggunakan metode latihan berupa latihan juggling pada sepakbola. Hal ini dikarenakan ada kesamaan gerakan antara juggling sepak bola dengan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki. Dalam situasi di lapangan juggling dapat diterapkan untuk menguasai keadaan bola di udara, sehingga bola tidak jatuh kelapangan.

Walau secara khusus juggling harus dilakukan dengan bola asli sepak takraw, namun jenis bola asli yang terbuat dari rotan dapat diganti dengan bola sepakbola. Alasan menggunakan bola sepak bola karena bola sepak

bola lebih besar sehingga berguna untuk memudahkan siswa untuk melakukan latihan juggling.

Dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan diperlukan suatu usaha semaksimal mungkin sehingga apa yang diinginkan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam melakukan latihan olahraga, seperti pengembangan aktifitas fisik dalam meningkatkan kemampuan hoop sepak takraw, maka diperlukan suatu latihan. Menurut Harsono (1998:76) "latihan (training) adalah proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan". Perlu diketahui bahwa pertumbuhan sel otot membutuhkan latihan dalam jangka waktu yang lama. Sistematis adalah terencana dan terprogram menurut jadwal, pola dari yang paling mudah ke yang paling sukar atau latihan secara teratur. Berulang-ulang maksud dan tujuannya agar gerakan-gerakan yang pada awal mulanya sukar dilakukan semakin mudah untuk dilakukan.

Menurut Kosasih (1993) "Sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu. Akan tetapi lebih baik apabila berlatih 4-5 kali seminggu". Mengapa paling sedikit 3 kali seminggu, karena endurance seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam, jika tidak menjalankan latihan.

Menurut Sukatamsi (1992:253) "timbang-timbang adalah menaruh bola di bagian kaki, dengan paha atau kura-kura kaki lalu diangkat naik turun secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan agar bola tidak jatuh ke tanah dalam waktu yang telah ditentukan". Sedangkan menurut Remmy Muchtar (1992:81) "bahwa timbang-timbang bola juga bisa disebut keterampilan penunjang teknik dasar kontrol bola". Kontrol bola itu sendiri ada bermacam-macam, yaitu: 1) kontrol bola dengan dada, 2) kontrol bola dengan paha ataupun 3) kontrol bola dengan kaki. Adapun yang dimaksud timbang-timbang bola dalam penelitian ini adalah timbang-timbang yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki (kura-kura kaki) baik kanan atau kiri yang bertujuan untuk

mengontrol bola dengan kaki di udara agar tidak jatuh ke tanah.

Menurut M.Muchamad (1968:120) timang-timbang bola yang dilakukan seseorang juga ditentukan oleh beberapa faktor yaitu : (1) Kekuatan (strength) otot tungkai karena semakin kuat otot akan semakin lama seseorang melakukan timang-timbang bola, (2) Fleksibilitas, (3) koordinasi, (4) Kelincahan . Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ayunan kaki pada saat menimbang bola berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan kemampuan juggling seseorang.

Permainan hoop sepak takraw dimainkan di lapangan yang berbentuk lingkaran berdiameter 4 meter, diatas titik pertengahan lingkaran Hoop (berupa lingkaran berdiameter 50 cm) sebagai sasaran menghasilkan point. Hoop atau sasaran point terbuat dari 3 lubang lingkaran masing-masing berdiameter 50 cm, dibentuk dalam segitiga dan terbuat dari bahan besi dimana setiap lingkaran disertai dengan jaring seperti ring basket dengan tinggi sasaran putra: 4,75 meter dan putri 4,50 meter. Bola yang dimainkan terbuat dari fiber yang di anyam dengan lingkaran antara 42 - 44cm. Permainan ini dimainkan dalam satu tim yang terdiri dari lima pemain di tambah satu cadangan. Permulaan permainan, para pemain terdiri dari lima orang yang masing-masing berada di luar lingkaran, mereka bebas bertukar tempat ketika permainan berlangsung. Setiap tim akan bermain selama 30 menit. Pada saat wasit memberi tanda mulai seorang pemain akan melambungkan bola ketemannya untuk memulai sepak awal, diteruskan pemain lain, selanjutnya di passing masuk ke tiga lingkaran di atas, sesuai keterampilan yang mereka miliki. Ketika bola dilambung, semua pemain berada di luar garis lingkaran, mereka bebas bergerak di posisi masing-masing. Pemain yang membuat kesalahan akan memulai lambungan bola awal untuk permainan kembali. Pada saat permainan berlangsung semua pemain tidak boleh mengenai tangan, kecuali saat memulai permainan. Bola dapat dilambungkan untuk memulai permainan bila hoop (keranjang) telah dikembalikan pada posisi ketinggian. Bola

otomatis akan dilambungkan apabila: bola mengenai tangan pemain, bola masuk kedalam jaring (terjadi point), dan bola mengenai rintangan atau benda lain.

Dalam permainan ini pemain boleh memainkan bola sebanyak tiga sentuhan, apabila melebihi maka otomatis fault atau pelanggaran. Dalam penilaiannya setiap berhasil memasukkan bola ke dalam tiga lingkaran akan memperoleh nilai sepuluh dari delapan skill sentuhan kecuali, menggunakan sentuhan yang sama lebih dari tiga kali karena setiap skill hanya boleh digunakan dalam tiga kali, lalu menggunakan sentuhan di luar delapan teknik sentuhan, sepakan atau sentuhan pertama langsung ketika menerima lambungan bola, dan memasukkan bola ketika waktu habis. Untuk bermain hoop sepak takraw yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah delapan kemampuan sentuhan dalam bermain hoop sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Kemampuan dimaksud adalah sentuhan dengan kepala, sepak sila, bahu, lutut, sepak samping, sepak belakang, dan sepak kura (punggung kaki).

Kemampuan dasar di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, hoop sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar ini dimiliki dengan baik apabila berlatih dengan baik dan terus-menerus. Permainan Hoop yang dimaksud oleh peneliti adalah permainan hoop dengan tinggi sasaran yang dimodifikasi, karena untuk ukuran anak sma serta pemain pemula ukuran yang sebenarnya terlalu tinggi. Ukuran ketinggian sasaran disini adalah 3 meter, dengan menggunakan sasaran seperti gelang-gelang yang diberi jaring seperti ring basket.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen murni karena ada dua kriteria di dalam penelitian yaitu: randomisasi, kelompok eksperimen (perlakuan) dan kelompok kontrol (tanpa diberi perlakuan). Rancangan dalam

penelitian ini menggunakan metode eksperimen “pre and post test design” yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir.

Pada penelitian ini terdapat dua kelompok variabel, yaitu: 1) Kelompok eksperimen (E) Kelompok eksperimen ini diberi perlakuan berupa latihan juggling Sepakbola selama 5 minggu dengan frekuensi 3-4 kali seminggu. 2) Kelompok kontrol (K), Kelompok kontrol ini ialah suatu kelompok atau individu yang tidak dikenai perlakuan atau percobaan.

Adapun rancangan/pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

		Prete s	Perlakua n	Poste s
R	Kelompok Eksperimen	01	X	02
R	Kelompok Kontrol	01		02

(Soekidjo, 2002: 76)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja dengan jumlah populasi 79 siswa.

Kelas	Jumlah Siswa
X1	12 orang
X2	13 orang
X3	12 orang
X4	16 orang
X5	12 orang
X6	14 orang
Jumlah	79 orang

Sumber : {Tata Usaha SMA N 1 Tanjung Raja }

Menurut Soekidjo (2002: 80) “Sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap yang mewakili seluruh populasi“. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 62 siswa putra dari populasi yang berjumlah 79 siswa. Metode yang digunakan dalam menentukan sampel yaitu menggunakan metode

random sampling dengan sistim ordinal. Dalam mengambil data tes hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki dibutuhkan instrumen dalam pengukuran tes hoop sepak takraw. Dalam hal ini instrumen yang digunakan penulis kemampuan hoop sepak takraw yaitu dengan melakukan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki selama 1 menit dan dihitung berapa kali sampel memasukan bola kekeranjang hoop yang ada di atas.

Metode analisa data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisa data-data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Suatu hipotesis akan diterima atau ditolak tergantung dari hasil data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik data statistik dengan metode pre test dan post test (tes awal dan tes akhir). Untuk mengolah hasil tes awal dan tes akhir maka digunakan langkah-langkah statistik yang berpedoman pada rumus t-score

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berupa tes kemampuan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki selama 1 menit diawal (pretests) dan diakhir (posttes) penelitian, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara latihan juggling sepak bola terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pretes (tes awal) dan postes (tes akhir) dari kedua kelompok sampel. Untuk kelompok eksperimen, hasil rata-ratanya tidak terjadi peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol dimana latihan untuk kelompok eksperimen yang diterapkan adalah juggling sepakbola yang diberikan selama 5 minggu dengan frekuensi 3-4 kali seminggu atau 17 kali pertemuan.

Pada pretest kelompok eksperimen diperoleh rata-rata nilai 0.38 sedangkan pada saat posttest diperoleh rata-rata nilai 1.45 ini berarti hanya terjadi peningkatan sebesar 1,07. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil rata-

rata pretest diperoleh sebesar 0.35 dan pada saat posttest diperoleh nilai rata-rata 0.41 ini berarti hanya terjadi peningkatan sebesar 0.06. Sedangkan selisih rata-rata posttest kelompok eksperimen dengan rata-rata posttest kelompok kontrol hanya 1,01. Dari hasil perhitungan analisis Varians (ANOVA) kelompok eksperimen tidak terjadi peningkatan yang signifikan yaitu $F_o=1,4104$. Sedangkan varians beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan yang signifikan yaitu F_o hitung =1,6322. Adapun F tabel, dengan dbf adalah dbk, yaitu 1 lawan dbd, yaitu 60, taraf signifikan $F_{t1\%} = 7,08$ dan $F_{t 5\%} = 4,00$ atau ($1,6322 < 4,00 < 7,08$).

Dari hasil perhitungan seluruh data penelitian, ternyata latihan juggling sepakbola tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil hoop sepak takraw, dengan beda kelompok eksperimen dan kontrol hanya terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,0323 yang diperoleh dari nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen sebesar 1,4516 dikurangi nilai rata-rata posttest kelompok kontrol sebesar 0,4193. Jadi, hipotesis yang menyatakan bahwa “ada pengaruh latihan juggling sepakbola terhadap hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja”. Tidak terbukti. Jadi kesimpulannya latihan juggling sepak bola tidak dapat meningkatkan hasil hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki.

KESIMPULAN

Setelah data penelitian selesai dianalisis dan telah dilakukan pengujian terhadap hipotesisnya maka penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Juggling Sepakbola Terhadap Hasil Hoop Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja” didapat simpulan sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan uji-t di bab IV yaitu alfa sama dengan 0.05 dengan derajat bebas 60 adalah 1.67 dengan demikian t dihitung lebih kecil dari t tabel atau $1.32 < 1.67$ artinya dengan latihan juggling sepakbola tidak berpengaruh terhadap peningkatan hasil hoop sepak

takraw menggunakan punggung kaki pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

2. Sesuai dengan hasil analisis varian kelompok eksperimen didapat F hitung $F_o=1,4104$. Sedangkan varians beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu F_o hitung =1,6322. Adapun F tabel, dengan dbf adalah dbk, yaitu 1 lawan dbd, yaitu 60, taraf signifikan $F_{t1\%} = 7,08$ dan $F_{t 5\%} = 4,00$. Ternyata harga F_o hitung = 1,4140 lebih kecil daripada F tabel baik untuk kesalahan 1% maupun 5% ($1,4104 < 4,00 < 7,08$). Karena harga F hitung lebih kecil daripada harga F tabel baik untuk kesalahan 1% maupun 5%, maka H_o diterima (berarti H_a ditolak).
3. Latihan juggling sepakbola tidak dapat diterapkan sebagai bahan latihan untuk meningkatkan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki karena latihan ini tidak berpengaruh signifikan.
4. Adapun penyebab latihan juggling sepakbola tidak berpengaruh signifikan terhadap hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki karena dalam melakukan hoop sepak takraw tidak hanya harus memiliki kemampuan menguasai bola diudara (juggling) melainkan harus memiliki kemampuan ketepatan, ketenangan dan akurasi yang sangat tinggi pada saat menyepak sehingga bola bisa masuk kekeranjang hoop sepak takraw.
5. Latihan juggling hanya dapat digunakan untuk melatih penguasaan bola diudara agar bola tidak jatuh ke lapangan atau tanah.
6. Dapat disimpulkan bahwa seorang yang bisa bermain sepakbola belum tentu bisa melakukan hoop sepak takraw menggunakan punggung kaki dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek Psikologis*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.

Muchamad, M, 1968. Test dan Pengukuran Dalam Olahraga, Yogyakarta, STO

Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Raswin. 2004. Teori Olahraga. Bangka: Percetakan dan penerbitan Raswin.

Sukatamsi, 1998. Teknik Dasar Bermain Sepakbola, Solo, Tiga Serangkai.