PENGARUH LATIHAN FORMASI BERPUSAT TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS SEPAK TAKRAW

Henry Maksum¹, Abdillah², Utami Dewi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP-PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

¹e-mail: hendrymaksum68@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan formasi berpusat terhadap keterampilan servis sepak takraw pada mahasiswa putra UKM Sepak Takraw IKIP PGRI Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa putra UKM Sepak Takraw IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 12 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes servis sepak takraw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *pretest* servis sepak takraw nilai terendah hasil tes yaitu 7 poin dan nilai tertinggi 10 poin serta nilai rata-rata kemampuan servis sepak takraw mahasiswa putra UKM Sepak Takraw IKIP PGRI Pontianak adalah 8,5. Sehingga terdapat peningkatan dalam penelitian membuktikan bahwa atlet mempunyai respon yang positif terhadap penerapan latihan yang diberikan.

Kata Kunci: latihan formasi berpusat, keterampilan, servis.

Abstract

This research aimed to determine the effect of formation training centered on servicing skills in sepak takraw on men students of UKM Sepak Takraw IKIP PGRI Pontianak. Research method used experiment. Population and samples in this research were all male students of UKM Sepak Takraw IKIP-PGRI Pontianak, consisting of 12 students. The research instrument used in this research was sepak takraw service test. The results of data analysis showed that based on pretest sepak takraw service, the lowest score of the test result is 7 points and the highest score is 10 points and the average service ability of sepak takraw on male students of UKM Sepak Takraw IKIP-PGRI Pontianak is 8.5. Accordingly there is an increase with prove that athletes have positive response to the application of the given exercise.

Keywords: *centralized formation training, skills, service.*

PENDAHULUAN

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan faktor utama untuk mendorong perkembangan olahraga dalam mencapai prestasi yang tinggi. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. III Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal I ayat 13 yang menjelaskan bahwa "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu keolahragaan". Melihat begitu pentingnya peranan

olahraga dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia, maka sebagai orang yang berkecimpung dalam bidang olahraga, seyogyanya bagaimana turut memikirkan dan mencari jalan untuk pengembangan olahraga Indonesia.

Menyadari bahwa begitu pentingnya peranan olahraga dalam peningkatan sumber daya manusia, maka pemerintah melalui Menteri Pemuda dan Olahraga telah mengeluarkan panji olahraga nasional yaitu “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Dalam merealisasikan program pemerintah tersebut, diperlukan keterlibatan dari seluruh anggota masyarakat dalam pelaksanaannya, apalagi bagi para pembina, pelatih serta guru olahraga, maupun orang-orang yang bergerak di bidang olahraga yang merupakan ujung tombak dalam penerapannya.

Dalam dunia olahraga banyak faktor yang turut mempengaruhi, terwujudnya tujuan yang diharapkan antara lain: sarana dan prasarana olahraga, tenaga penggerak olahraga, pendekatan ilmiah dalam olahraga serta cara ataupun metode yang tepat serta unsur-unsur penunjang lainnya. Salah satu tujuan dalam pembinaan olahraga adalah prestasi. Prestasi merupakan masalah yang kompleks, karena berprestasi dalam olahraga adalah salah satu usaha untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Untuk mewujudkan prestasi tentunya bukanlah hal yang mudah, karena banyak faktor yang turut mempengaruhi. Hal-hal yang perlu diperhatikan antaranya unsur kondisi fisik.

Unsur-unsur kondisi fisik adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan, kecepatan reaksi, dan tenaga ledak otot. Menurut Harsono (1988: 78) kondisi fisik memegang peranan penting dalam latihan program latihan sehingga kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan fungsional, dan sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Sajoto (1995: 8) mengemukakan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscularpower*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan

(*agility*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*) dan ketepatan (*accuracy*). Sedangkan Sudjarwo (1993: 41) menyatakan bahwa keterkaitan antara kemampuan fisik dan teknik tidak dapat dipisahkan.

Pada cabang olahraga sepak takraw perkembangannya di tanah air dari tahun ke tahun sudah semakin menggembirakan, baik di tingkat daerah, maupun di tingkat nasional. Namun tidak dapat dipungkiri, walaupun perkembangan olahraga sepak takraw sudah semakin baik, ternyata atlet-atlet sepak takraw negara Indonesia belum dapat menandingi kemampuan atlet sepak takraw negara-negara lain. Pembinaan sepak takraw di daerah sudah ada namun belum seperti di kota-kota besar. Kegiatan pembibitan dan pembinaan atlet sepak takraw tidak cukup hanya dilakukan di kota-kota besar saja, tapi kegiatan tersebut seyogyanya dilakukan secara merata di seluruh Indonesia, seperti halnya di Pontianak.

Pembinaan atlet sepak takraw telah dilaksanakan di IKIP PGRI Pontianak, yaitu dengan membentuk UKM Sepak Takraw yang menjadi wadah pembinaan prestasi olahraga sepak takraw di tingkat mahasiswa. Walaupun dalam kenyataannya bahwa prestasi atlet sepak takraw masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan prestasi yang dicapai oleh atlet sepak takraw daerah lainnya di Indonesia. Para pelatih dan pembina olahraga dituntut untuk melakukan berbagai terobosan guna memperbaiki kekurangan yang ada.

Proses pembinaan prestasi atlet meliputi pembibitan, pemanduan bakat, pembinaan, dan sistem pelatih (Herdiansyah, 2005: 5-8). Dengan demikian diperlukan langkah-langkah pembibitan dan pembinaan yang intensif, agar dapat menghasilkan atlet-atlet sepak takraw yang berkualitas. Atlet sepak takraw dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang dimaksud antara lain adalah kecepatan, kekuatan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, dan koordinasi. Olahraga sepak takraw selain kebutuhan komponen-komponen biomotor, juga hal yang tidak kalah penting guna mendukung prestasi adalah, pemilihan bentuk latihan keterampilan dasar yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan bermain dalam cabang olahraga sepak takraw.

Seorang pelatih harus jeli dan secara tepat memberikan bentuk latihan kepada atlet untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik. Seperti halnya dengan bentuk

latihan formasi berpusat. Dalam latihan formasi berpusat, seorang pemain dilatih untuk dapat memaikan bola dan melakukan sepakan ke sasaran yang diinginkan. Untuk membentuk tim sepak takraw yang tangguh, membutuhkan program latihan yang tepat dan terarah dengan pendekatan ilmiah. Melalui sebuah penelitian, merupakan langkah yang tepat guna mengetahui pengaruh dan efektif tidaknya suatu bentuk dan program latihan diterapkan kepada atlet.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen. Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ialah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain dilakukan dengan mengukur subjek penelitian sebelum (*pretest*) diadakanya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*posttest*).

Populasi penelitian adalah mahasiswa putra yang bergaung dalam Putra UKM Sepak Takraw IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 12 mahasiswa. Karena populasi kurang dari 100, maka peneliti menggunakan sampel populasi yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran dengan alat pengumpul data adalah tes. Teknik analisis data menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil dari perhitungan yang telah dilakukan terhadap data yang telah dikumpulkan. Sesuai dengan rancangan penelitian yang digunakan, mahasiswa diberikan tes awal (*pretest*) dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal mahasiswa dalam servis sepak takraw, dengan kata lain, kemampuan tersebut merupakan kemampuan murni mahasiswa sebelum peneliti melaksanakan penelitian atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) berupa yaitu latihan formasi berpusat.

Setelah seluruh data penelitian didapatkan, maka tahap selanjutnya adalah menganalisa data. Berdasarkan hasil analisis melalui pengaplikasian rumus *uji-t* didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 1 Data Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest*

Uraian	Rata-Rata (poin)	t_{test}	db	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
<i>Pretest</i>	43	17,89	11	2,201	5%
<i>Posttest</i>	73				

Berdasarkan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa hasil perhitungan uji t untuk tes kemampuan servis sepak takraw memiliki nilai t_{test} sebesar 17,89 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan db (derajat kebebasan) 11 adalah 2,201. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah didapatkan, maka akan data tes awal (*pretest*), untuk tes kemampuan servis sepak takraw, memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan data tes akhir (*posttest*).

Rata-rata kemampuan servis sepak takraw atlet pada *pretest* adalah 8,5 poin, sedangkan pada *posttest* adalah 14,6 poin. Jika dikonversikan ke dalam Tabel Konversi nilai huruf kepada nilai angka, maka hasil dari rata-rata *pretest* adalah 43 dengan kategori “ kurang” sedangkan hasil rata-rata *posttest* adalah 73 dengan kategori “baik”.

Pengujian Hipotesis

Dalam suatu penelitian, adakalanya peneliti memberikan atau tidak memberikan suatu hipotesis guna menarik kesimpulan. Pengujian hipotesis diperlukan dengan tujuan untuk menguji kebenaran sebuah teori atas suatu pengetahuan (hubungan sebab-akibat), yang disajikan melalui pengolahan atau penganalisaan data hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Uji t

No	<i>Pretest</i> (X)	<i>Posttest</i> (Y)	Gain (D) = Y - X	D ²
1	8	13	5	25
2	9	13	4	16
3	7	14	7	49
4	8	13	5	25

5	9	15	6	36
6	9	16	7	49
7	10	17	7	49
8	10	17	7	49
9	8	15	7	49
10	8	16	8	64
11	8	14	6	36
12	8	13	5	25
Jumlah	102	176	74	472
Rata-Rata	8,5	14,67		

Hasil $t_{\text{test}} = 17,89$ dikonsultasikan dengan tabel nilai t , $d.f = n - 1 = 12 - 1 = 11$, maka hasil nilai $t_{\text{test}} 17,89 > \text{nilai } t_{\text{tabel}} (2,201)$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal tersebut berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan formasi berpusat terhadap hasil servis sepak takraw pada mahasiswa putra UKM Sepak Takraw IKIP PGRI Pontianak.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data tes awal (*pretest*), untuk tes kemampuan servis sepak takraw, memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan data tes akhir (*posttest*). Fakta yang terjadi di lapangan, saat *pretest* menunjukkan bahwa pada kesempatan pertama saat melakukan tes servis sepak takraw atlet belum mampu memperoleh skor tertinggi yaitu (4 poin), terbukti rata-rata skor atlet pada kesempatan pertama *pretest* adalah (1 poin) bahkan ada pula yang memperoleh skor 0.

Sedangkan untuk kesempatan *pretest* selanjutnya (II,III,IV,V) Atlet mampu memperbaiki raihan skor tes masing-masing. Rata-rata kemampuan servis sepak takraw atlet pada *pretest* adalah 8,5 poin, sedangkan pada *posttest* adalah 14,6 poin. Jika dikonversikan ke dalam Tabel Konversi nilai huruf kepada nilai angka, maka hasil dari rata-rata *pretest* adalah 43 dengan kategori “kurang” sedangkan hasil rata-rata *posttest* adalah 73 dengan kategori “baik”.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan formasi berpusat memiliki pengaruh terhadap hasil servis sepaktakraw pada mahasiswa Putra UKM Sepak Takraw IKIP PGRI Pontianak.

Sehingga terdapat peningkatan dalam penelitian membuktikan bahwa atlet mempunyai respon yang positif terhadap penerapan latihan yang diberikan.

Dari kesimpulan dapat ditemukan implikasi yaitu latihan formasi berpusat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis sepak takraw dan dapat bentuk latihan tersebut diterapkan untuk meningkatkan kemampuan servis sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Herdiansyah, H. 2005. Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli di SMA Randublatung Kabupaten Blora. *Skripsi*. Semarang: Program Strata 1 UNNES KONI. *Proyek Garuda Emas*.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.