LATIHAN *PASSING* BOLA DIGANTUNG DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Nurdin

Dosen Pendidikan Olahraga IKIP Mataram

Email: Nurdin@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan siswa saat melakukan *passing* mengontrol bola saat bermain sepak takraw. Peneliti mencoba menerapkan bentuk latihan untuk memecahkan masalah yang ada, dimana latihan ini mengacu kepada *passing* mengontrol bola membutuhkan kemampuan dan teknik yang benar. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Ada pengaruh latihan *passing* bola digantung terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Tahun Ajaran 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya ada pengaruh latihan *passing* bola digantung terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Tahun Ajaran 2019. Penelitian ini menggunakan metode *Eksperimen* dengan rancangan *one group pretest- posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene. Teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis data diperoleh t-hitung sebesar 4,771 t-tabel dengan db= 14 dan taraf signifikansi 5% ternyata di peroleh t-tabel sebesar 2,145. Ini berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel atau $4,771 > 2,145$. Jadi hasil kesimpulan dari penelitian ini signifikan, sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah: ‘Ada pengaruh latihan *passing* dengan bola digantung dan *passing* berpasangan terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Tahun Ajaran 2019.

Kata Kunci: Latihan *Passing Bola Digantung*, Kemampuan Mengontrol Bola

Abstract: The problem that occurs in this study is the lack of students' ability when passing control the ball while playing sepak takraw. Researchers try to apply the form of exercise to solve existing problems, wherein this exercise refers to passing control the ball requires the right abilities and techniques. The formulation of the problem in this study is whether there is the effect of hanging ball passing exercises on the ability to control the ball in sepak takraw on extracurricular students of SMPN 1 Brang Ene in Academic Year 2019. The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of hanging ball passing exercises on the ability controlling the ball in sepak takraw on Extracurricular students of SMPN 1 Brang Ene in the Academic Year 2019. This study used an experimental method with one group pretest-posttest design. The population in this study were 15 extracurricular students at SMPN 1 Brang Ene. The technique of collecting data uses an act test. Data analysis techniques using the t test. The results of data analysis obtained a t-count of 4.771 t-table with db = 14 and a 5% significance level apparently obtained a t-table of 2.145. This means t-count is greater than t-table or $4.771 > 2.145$. So the conclusions from this study are significant, so the conclusions of this study are: Ada 'There is the effect of passing training with the ball being hung and paired passing on the ability to control the ball in the soccer takraw game on extracurricular students at SMPN 1 Brang Ene School Year 2019

Keywords: Hanging Ball Passing Exercise, Ability to Control the Ball

PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw salah satu dari materi dalam pembelajaran penjas memiliki banyak keunikan yang menarik sehingga untuk mempelajarinya diperlukan suatu keseriusan dalam mendapatkan suatu tingkat keterampilan yang baik dari pelakukannya. Dalam mempelajari teknik permainan sepak takraw harus mengikuti tahapan-tahapan yang harus dilalui dengan memakai bermacam-macam metode latihan.

Sepak takraw atau yang dikenal dengan permainan sepak raga adalah salah satu cabang

olahraga tradisional yang muncul dan berkembang dikawasan negara-negara Asia Tenggara, di Indonesia permainan sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang masuk kedalam kurikulum pendidikan jasmani.

Untuk dapat melakukan permainan sepak takraw dengan baik dimana pelakunya harus dapat menguasai teknik-teknik permainan yaitu: teknik menendang (sepak sila, sepak cungkil, sepak kuda), menanduk (*heading*) dan memaha (memainkan bola dengan paha). Teknik menendang (menyepak) dalam permainan sepak takraw dapat dilakukan dengan

bermacam-macam cara dan juga memiliki bermacam-macam fungsi diantaranya sebagai sepak mula (*service*), menerima *service*, mengumpan dan *smash*.

Untuk dapat menguasai tingkat keterampilan khusus dalam permainan sepak takraw seorang siswa membutuhkan berbagai macam bentuk latihan yang disusun dalam suatu rangkaian program latihan yang dilakukan secara teratur dan *continue*, serta harus ditunjang dengan berbagai kemajuan teknologi dan perkembangan ilmu pengetahuan dalam melatih dan ilmu-ilmu lain yang berhubungan dengan kelancaran dalam melaksanakan latihan.

Dalam permainan sepak takraw selalu ada kelemahan terutama pada *passing*, *control* maupun digantung bola sehingga, untuk dapat menguasai keterampilan khusus serta meningkatkan kualitas pemain yang masih rendah dalam permainan sepak takraw siswa membutuhkan berbagai macam bentuk latihan yang dilakukan secara teratur dan *continue*. Hal ini juga terjadi pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Sumbawa Barat dimana *passing* dan *control* yang dilakukan masih belum sempurna dikarenakan Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene dalam melakukan latihan kurang memperhatikan teknik dalam latihan yang diberikan.

Berdasarkan uraian diatas, maka pelatih dituntut untuk lebih kreatif dalam memilih metode latihan. Sehingga dalam penelitian ini penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Passing* Bola digantung terhadap Kemampuan Kontrol Bola dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Sumbawa".

TINJAUAN PUSTAKA

Pengaruh

Pengaruh adalah suatu keadaan ada hubungan timbal balik, atau hubungan sebab-akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi oleh latihan *passing* bola digantung dan *passing* bola berpasangan.

Latihan

Latihan berasal dari kata "*practice*" adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga dalam latihan *passing* bola digantung dan latihan *passing* bola berpasangan.

Passing bola digantung

Passing bola digantung dalam sepak takraw yaitu beberapa bola digantungkan dengantali, pemain berdiri dekat bola digantung. Bola di tendang dengan samping luar kaki baik kaki kiri maupun kaki kanan suatu permainan ke lain dengan cara digantung kemudian di kembalikan lagi ke pemain awal dengan cara menyepak menggunakan kaki bagian dalam

ataupun kaki bagian luar bagian tubuh lainnya sesuai aturan bermain sepak takraw.

METODELOGI PENELITIAN

Untuk itu rancangan penelitian dengan metode *One Group Pre-test Post-test design* yang digunakan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

T1	X	T2
----	---	----

Keterangan:

T1 = tes *passing* sebelum diberikan perlakuan

T2 = tes *passing* setelah diberikan perlakuan,

X = Memberikan perlakuan latihan *passing*

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Ekstrakurikuler yang terdiri dari 4 kelas dimana kelas : A = 5 orang, kelas B = 7 orang, kelas C = 3 orang jadi jumlah siswa 15 Orang.

Dengan menggunakan *proposive* sampling, diharapkan kriteria sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini keseluruhan populasi yang berjumlah 15 orang di karenakan jumlah populasinya kurang dari 100 orang sehingga penelitian ini disebut penelitian studi populasi.

Nama-Nama Siswa Ekstrakurikuler

NO	NAMA SISWA	Kelas
1	Putra Presentio	VII A
2	Angga Anugra	VII A
3	Ronaldo	VII A
4	Arianto	VII A
5	Suhendri Winafta	VII A
6	Muhsan	VII B
7	M. Fikri	VII B
8	Daffa Agustian	VII B
9	Khaerul Cahaya	VII B
10	Hasbi Sahid	VII B
11	Billi Ramadhan	VII B
12	Dandi Saputra	VII B
13	Irpan Satriadi	VII C
14	L. Kaisal Ramdani	VII C
15	Farhat almaat	VII C
	JUMLAH	15 orang

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian teknik yang digunakan berupa dokumentasi dan tes perbuatan.

Teknik Analisis Data

Analisa data dalam hal ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum d^2 - (\sum d)^2}{(N-1)}}$$

- t = Nilai dari t-hitung atau *t-test*,
- = Nilai dari perbedaan *pre test* dengan *post test*,
- $\sum^2$ = Jumlah kuadrat deviasi,
- N = Jumlah Subjek/sampel (Maksum, 2007:41).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menyusun Tabel Kerja

Guna mempermudah penulis bekerja dengan rumus statistik yang telah ditentukan, maka sebuah tabel kerja yang memuat aspek-aspek penting dalam perhitungan nantinya mutlak diperlukan, seperti dalam tabel berikut :

Tabel Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* “ latihan *passing* dengan bola digantung.

Memasukan Data Kedalam Rumus

NO	Pre test	Post test	d	d ²
1	12	13	1	1
2	15	18	3	9
3	21	21	0	0
4	7	9	2	4
5	10	11	1	1
6	11	13	2	4
7	14	14	0	0
8	13	13	0	0
9	14	15	1	1
10	14	16	2	4
11	12	12	0	0
12	10	13	3	9
13	11	15	4	16
14	14	16	2	4
15	13	16	3	9
	191	215	24	62

Langkah terakhir dalam menghitung data-data dengan statistik adalah dengan menghitung nilai perbandingan antara test awal (*pre-test*) dan test akhir

(*post-test*) dengan menggunakan rumus *t-test*. Dan untuk itu menurut Netra (1974). Rumus *t-test* yang telah dipakai untuk menghitung nilai-nilai perbandingan sampel-sampel terkecil di pakai rumus *t-test* sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum d^2 - (\sum d)^2}{(N-1)}}$$

$$t = \frac{24}{\sqrt{\frac{15 \times 62 - (24)^2}{(15-1)}}$$

$$t = \frac{24}{\sqrt{\frac{930-576}{14}}}$$

$$t = \frac{24}{\sqrt{\frac{354}{14}}}$$

$$t = \frac{24}{\sqrt{25,29}}$$

$$t = \frac{5,03}{4,771}$$

Menguji nilai (t)

Setelah mendapatkan nilai t – hitung diperoleh sebesar 4,771. Kemudian nilai t – tabel dengan derajat kebebasan (5%) dan (db) N –1=14. Untuk dapat menolak hipotesis nihil (Ho) di perlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel dan pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,145 hal ini berarti bahwa 4,771 > 2,145 atau dengan kata lain nilai t – hitung yang diperoleh lebih besar dari angkabatas penolakan hipotesis nihil (Ho) yang tercantum dalam t tabel. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu nilai t-hitung lebih besar dari tabel. Dengan demikian hipotesis (H0) di tolak dan hipotesis Kerja (Ha) di terima dalam penelitian adalah **signifikan**.

Menarik Interpretasi data

Dari hasil analisis data menggunakan statisti di peroleh t-hitung > t-tabel (4,771 > 2,145)hipotesis alternatif (Ha) yang di ajukan **diterima**. Berdasarkan uraian di atas peneliti berkesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *passing* dengan bola digantung terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang EneTahun Ajaran 2019”

Perbedaan pengaruh

Hasil dari perbedaan pengaruh bola digantung dapat dilihat sebagai berikut dengan menggunakan data kuantitatif.

$$MD = \frac{24}{15} \times 100 = 160$$

$$MPre = \frac{191}{15} \times 100 = 1273,4$$

$$\text{Jadi, keseluruhannya sebesar } \frac{160}{1273,4} \times 100 = 12,56.$$

Maka, dari hasil bola digantung sebesar 12,56.

Dari data diatas, terlihat jelas bahwa perbedaan pengaruh dari siswa-siswa yang lebih menguasai *passing* bola berpasangan daripada *passing* bola digantung.

Setelah mendapatkan nilai t – hitung (t0) diperoleh nilai sebesar 4,291 Kemudian nilai t – tabel (tt) dengan derajat kebebasan (db) $N - 1 = 14$. Untuk dapat menolak hipotesis nihil (Ho) di perlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel dan pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,145 hal ini berarti bahwa $4,291 > 2,145$ atau dengan kata lain nilai t–hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (Ho) yang tercantum dalam t tabel. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Dengan demikian hipotesis (H0) di tolak dan hipotesis Kerja (Ha) di terima dalam penelitian adalah **signifikan**

Dari hasil analisis data menggunakan statisti di peroleh t-hitung $>$ t- tabel ($4,291 > 2,145$) hipotesis alternatif (Ha) yang di ajukan **diterima**. Berdasarkan uraian di atas peneliti berkesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Tahun Ajaran 2019”.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t- test* terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut.

Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni latihan *passing* dengan bola digantung dan *passing* berpasangan dapat meningkatkan prestasi mengontrol bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene, yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini berarti bahwa Ada pengaruh latihan *passing* berpasangan dan *passing* berpasangan terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Tahun Ajaran 2019. Semua itu dapat dijelaskan bahwa selama penelitian, peneliti memberikan perlakuan berupa latihan *passing* dengan bola digantung dan *passing* berpasangan selama 6 minggu, yang sebanyak 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan.

Hasil analisis data *t-test* untuk latihan *passing* dengan bola digantung Sedangkan dari hasil analisis data dengan menggunakan *t-test* yang dimana hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak dengan rincian t-hitung $>$ t-tabel yakni $4,771 > 2,145$ pada taraf signifikan 5 % membuktikan bahwa “Ada pengaruh latihan *passing* dengan bola digantung terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Tahun Ajaran 2019.

Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini maka, latihan *passing* dengan bola digantung dan latihan *passing* berpasangan yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan yang dikemukakan oleh (Riadi, 2009), dalam (Bompa 1994: 167) dalam Ari Gusnanda” latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan atau stress fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan, sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas. Jadi latihan yang sistematis dengan pemberian beban yang berulang-ulang akan meningkatkan kemampuan fisik terhadap aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang.

Latihan *passing* dengan bola digantung dan latihan *passing* berpasangan adalah suatu bentuk rangsangan motorik yang dapat dikontrol oleh seorang pelatih dalam upaya meningkatkan kualitas seorang atlet dalam mencapai kondisi fisik yang prima khususnya dalam cabang olahraga sepak takraw.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diatas, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh latihan *passing* dengan bola digantung terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak takraw pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Brang Ene Tahun Ajaran 2019. Karena hasil t-hitung lebih besar dari pada hasil t-tabel, yaitu nilai t-hitung untuk latihan *passing* dengan bola digantung berjumlah 4,771 dan nilai t-tabel berjumlah 2,145 dan nilai t-hitung untuk latihan *passing* berpasangan berjumlah 4,291 dan nilai t-tabel berjumlah 2,145. Dengan kata lain hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S., 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Darwis R., 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Indun, 1986. *Petunjuk Penyusunan Skripsi*. Mataram: IKIP Mataram.
- Jaya A., 2008. *Sepak Takraw*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Rinaldo, 2014. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan dalam Sepaktakraw di Kelas VII SMP Negeri 4 Kota Bengkulu*. Bengkulu: FKIP UNIB.
- Sajoto M., 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto, 1996. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana, 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Suhud M., 1989. *Sepak Takraw*. Jakarta: PB. Persetasi.
- Sulaiman, 2004. *Paparan Kuliah Sepaktakraw*. Semarang: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNNES PRESS.
- Sutrisno H., 2002. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Thamrin M.H., 2008. *Bahan Ajar Mata Kuliah Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Usli L., 1988. *Sepak Takraw*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Yusuf U., Dkk., 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.