



PENGARUH LATIHAN SMES KEDENG MENGGUNAKAN AREA BERTAHAP TERHADAP KETERAMPILAN SMES SEPAKTAKRAW

Mohamad Annas ✉

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2014

Disetujui Mei 2014

Dipublikasikan Juni 2014

Keywords:

*Effects of Exercise , Snack
Kedeng , Area Staged , Skills*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap dengan area tetap terhadap keterampilan smes kedeng. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bermain sepak takraw dari Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa. Berdasarkan tes awal (pre test) kemudian dimatchingkan secara match subyek dengan rumus AB-BA, sampel dibagi menjadi dua kelompok menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Masing-masing kelompok diberi perlakuan selama 16 kali tatap muka dengan frekuensi latihan 4 kali dalam 1 minggu. Setelah pemberian perlakuan selesai, selanjutnya diadakan tes akhir yang sama dengan pada saat pre test. Berdasarkan data tes akhir didapatkan hasil analisis data dengan rumus t-test dengan taraf signifikansi 95% alfa 5% dengan derajat kebebasan 19. Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh t hitung lebih besar daripada t table ($t_o = 2.416 > t_{tab} = 2.093$). \bar{X} kelompok eksperimen 1 (area bertahap) lebih besar dari mean kelompok eksperimen 2 (area tetap) ($\bar{X}_1 = 17.25 > \bar{X}_2 = 16.00$). Ini menunjukkan bahwa latihan smes kedeng dengan area bertahap lebih baik dibandingkan dengan menggunakan area tetap terhadap keterampilan smes kedeng dalam sepak takraw.

Abstract

This study aims to determine the effect of the difference between the exercise of kedeng smash using gradually and fixed methods of kedeng smash skill. The tests used in this study is a test of skill to play sepak takraw by Ratinus Dervish and Dt . Basa Penghulu. Based on pre-test result, the subjects was assigned into groups by using matching formula AB-BA, there are experimental group 1 and experimental group 2. Each group was treated in 16 sessions, with the frequency of exercise 4 times in a week. After administering the treatment is completed, the post test was conduct. Post test data analysed by the formula t test with 95% significance level alpha of 5% with 19 degrees of freedom. Based on the results obtained of t_o coefficient is greater than t table ($t_o = 2.416 > t_{tab} = 2.093$). \bar{X} experimental group 1 (gradually methods) is greater than the mean of the experimental group 2 (fixed methods) ($\bar{X}_1 = 17.25 > \bar{X}_2 = 16.00$). This study suggests that exercise for smash kedeng with gradual method is better than using a fixed method.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

ISSN 2354-8231 (online)

ISSN 2354-7901 (cetak)

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,4m dan lebar 6,1m. Di bagian tengah lapangan dibatasi oleh jaring seperti dalam permainan bulu tangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang saling berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain. Dalam permainan ini, bagian tubuh yang paling dominan digunakan adalah bagian kaki.

Perkembangan olahraga permainan sepak takraw di sekolah-sekolah baik dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah masih banyak hambatannya. Untuk mendukung perkembangan sepak takraw di sekolah-sekolah maka akhirnya dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) atau dalam Kurikulum sekolah, olahraga permainan ini telah dimasukkan sebagai salah satu olahraga pilihan. Bahkan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES), olahraga permainan sepak takraw telah masuk menjadi salah satu cabang olahraga yang wajib diambil oleh Mahasiswa dalam menempuh jenjang kuliah.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepak takraw yang baik pula. Artinya untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik maka seorang pemain harus menguasai teknik dasar sepak takraw dengan baik. Teknik-teknik dasar dalam sepak takraw diantaranya adalah; sepakan, heading, mendada, memaha, dan membahu. Selain teknik dasar di atas masih perlu pula pemain melengkapi dengan keterampilan khusus dalam sepak takraw seperti; sepak mula, menerima sepak mula, mengumpun, memblok, dan smes.

Smes dalam sepak takraw merupakan teknik lanjutan yang harus dikuasai oleh semua pemain, terutama pemain pada posisi apit baik apit kanan maupun apit kiri. Smes dalam sepak

takraw memiliki tingkat kesulitan yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan teknik yang lain. Smes adalah salah satu teknik serangan yang sangat penting dan merupakan rangkaian gerak yang sangat menentukan dalam permainan sepak takraw. Jenis smes yang dikenal dalam sepak takraw ada dua; yaitu smes gulung dan smes kedeng.

Smes gulung adalah jenis smes dalam sepak takraw yang paling sering dilakukan oleh pemain yang profesional, karena dalam smes gulung memiliki kelebihan dibanding jenis smes yang lain dalam hal kerasnya hasil sepakan dalam gerakan smes ini. Namun kekurangannya, jenis smes gulung memiliki tingkat kompleksitas gerak yang lebih tinggi dan lebih sulit diterapkan pada level massal atau dasar bagi anak-anak sekolah maupun atlet pemula di klub-klub sepak takraw yang baru. Smes kedeng adalah jenis smes yang juga sering ditemukan dalam sepak takraw. Kelebihan jenis smes ini adalah mudah dilakukan oleh pemain bila dibandingkan jenis smes yang pertama di atas. Keterampilan olahraga termasuk keterampilan smes kedeng dalam sepak takraw hanya akan dikuasai dengan baik hanya dengan melakukan latihan yang teratur dan menganut program latihan yang jelas dan terukur.

Unsur kondisi fisik yang dominan dalam melakukan smes diantaranya adalah unsur kecepatan dan ketepatan. Untuk melakukan latihan kecepatan maka hendaknya latihan dilakukan secara tetap dengan kekuatan penuh sehingga akan menjadikan hasil gerak smes yang keras dan pada akhirnya karena gerakan dilakukan secara tetap maka keterampilan motorik yang didapat menjadi otomatisasi gerakan. Untuk melakukan latihan ketepatan maka latihan hendaknya dilakukan secara bertahap dan berganti-ganti. Ini dilakukan dengan tujuan untuk merangsang motorik terbentuk dalam kondisi yang berubah atau berbeda-beda. Seorang pemain yang telah melakukan gerakan tertentu dalam cabang olahraga akan memperoleh informasi tentang beberapa aspek mengenai gerak yang dilakukan melalui beberapa saluran informasi. Bentuk

informasi gerak tersebut sudah terkandung dalam respon tertentu. Respon atau pelaksanaan dan hasil yang diperoleh merupakan sumber dari umpan balik. Informasi akan terwujud dalam berbagai bentuk. Dengan menggunakan metode bertahap maka keterampilan gerak yang diperoleh tidak hanya berlaku pada satu keadaan atau satu kondisi saja, melainkan dapat ditampilkan pada berbagai situasi yang berbeda-beda. Keterampilan gerak tersebut diperoleh karena telah dikondisikannya pada situasi dan kondisi yang berbeda sehingga sensomotorik yang ada pada seseorang terbentuk sama kuatnya untuk membaca situasi dan kondisi yang berbeda pula. Kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam suatu gerakan kadangkala diketahui secara jelas, tetapi ada yang sukar dikenal dan karenanya harus belajar untuk mengevaluasi informasi dan aspek yang terdapat didalamnya. Untuk mengetahui benar salahnya suatu gerakan dibutuhkan rujukan tentang gerakan yang benar. Umpan balik pada dasarnya merupakan suatu informasi yang diperoleh dengan membandingkan rujukan gerak yang telah dipelajari dengan apa yang baru dilakukan. Itu sebabnya proses deteksi kesalahan sendiri akan menumbuhkan sensomotorik yang kuat bagi seseorang untuk melakukan gerakan pada berbagai situasi yang berbeda. Smes kedeng dalam sepaktakraw merupakan penggabungan komponen kecepatan dan ketepatan, maka timbul permasalahan dalam menerapkan model latihan yang tepat.

Latihan menurut Suharno HP. (1985:7) adalah “proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya”. Ini berarti bahwa untuk dapat meningkatkan dan menyempurnakan kemampuan keterampilan seorang atlet ataupun keterampilan seorang siswa dalam melakukan gerakan smes termasuk didalamnya smes kedeng, beban latihan atau beban kerja harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip di atas seperti harus teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang.

Latihan smes kedeng dengan pendekatan area yang bertahap pada dasarnya juga merupakan aplikasi dari prinsip latihan di atas. Dalam penelitian ini latihan smes kedeng dilakukan dengan mengadopsi salah satu prinsip latihan di atas, bahwa latihan yang baik salah satu prinsip latihannya adalah dengan memberikan beban kerja latihan yang bertahap, dari yang mudah dan beranjak ke tahap yang lebih sulit atau lebih kompleks. Latihan smes kedeng dalam penelitian ini telah didesain berdasarkan prinsip latihan di atas. Peneliti telah memberikan desain latihan smes kedeng sedemikian rupa agar latihan smes kedeng ini betul-betul sesuai dengan prinsip latihan yang memberikan beban kerja dari yang mudah ke yang lebih sulit, seperti memanipulasi area target dari area atau target yang lebih luas berubah dengan memberikan area yang lebih sempit secara berjenjang sesuai dengan manipulatif yang disengaja oleh peneliti.

Bukti bahwa dalam penelitian ini prinsip latihannya telah mengadopsi prinsip latihan seperti yang dikemukakan Suharno HP adalah, target atau area smes yang dipasang di atas net didesain agar latihan-latihan pada periode awal lebih mudah dibandingkan dengan latihan-latihan pada periode berikutnya. Dalam penelitian ini latihan dilakukan selama 16 pertemuan ditambah 2 pertemuan yang digunakan untuk pre test dan post test. Dari 16 kali pertemuan ini terbagi dalam 4 periode latihan. Masing-masing periode dilakukan selama 4 kali pertemuan. Dalam periode pertama, latihan smes kedeng dilakukan dengan durasi 4 pertemuan dan didesain siswa melakukan smes kedeng dengan area target seluas 60cm (tinggi) x 6,1m (panjang) yang dibuat di atas permukaan bibir net. Pada periode kedua, target yang berupa area di atas net kita persempit (kita turunkan) luasnya menjadi 50cm (tinggi) x 6,1m (panjang), periode ke tiga, latihan kita tingkat kesulitannya dengan menurunkan kembali luas area yang menjadi target latihan menjadi 40cm (tinggi) x 6,1m (panjang) dengan durasi yang masih sama yaitu 4 kali pertemuan, dan yang terakhir pada periode latihan yang keempat, durasi latihan

tetap 4 kali pertemuan dengan meninggikan lagi tingkat kesulitannya dengan jalan memberikan target area latihan menjadi 30cm (tinggi) x 6,1m (panjang). Manipulatif seperti inilah yang sengaja dilakukan peneliti untuk memberikan beban latihan berjenjang meningkat tingkat kesulitannya dengan tujuan akhirnya adalah untuk membiasakan siswa atau anak coba untuk merespon gerakan pada kondisi yang berbeda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pola M-S. Pola M-S ini berarti juga merupakan pola M-G, sebab pada hakikatnya pola ini adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan subyek masing-masing ke dalam groupnya. Karena kedua latihan sama-sama baru dicobakan dalam arti belum pernah digunakan, maka kedua group dalam penelitian ini diberi nama group eksperimen 1 dan eksperimen 2. Dalam pemilihan subyek untuk

kebutuhan penelitian ini dilakukan dengan pendekatan matching ordinal pairing, dengan tujuan menyeimbangkan kedua kelompok sebelum dilakukan perlakuan dalam penelitian. Hal ini bisa dilakukan dengan cara membagi hasil yang sama dalam pre test, dipasangkan kemudian setiap pasangan anggota-anggotanya dipisah-pisahkan ke dalam kelompoknya masing-masing. Untuk memudahkan keruntutan berpikir maka dalam penelitian ini akan diuraikan langkah-langkah penelitian dengan runtutan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Penelitian yang meliputi : Metode penentuan obyek penelitian yang menyangkut cara penentuan populasi dan sampel, variabel penelitian, dan instrumen penelitian yang dipakai.
2. Pelaksanaan penelitian, menyangkut pelaksanaan tes awal, pelaksanaan program latihan, dan pelaksanaan tes akhir.
3. Pelaksanaan tes akhir dan analisis data hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Tes Akhir (Post Test) Kelompok Eksperimen 1 Dan 2

No.	Kelompok Eksperimen 1	Skor Total	Kelompok Eksperimen 2	Skor Total
1.	Yuli Priwardani	26	Ade dwi Lesmana	23
2.	Yuli Kusdiyantara	21	Riyadi	22
3.	Titis Tri Yulianto	18	Mukhyi	17
4.	Sutriyo	21	Bina Kurniawan	18
5.	Handoko	19	Agus Wiyono	18
6.	Arief Taufan	17	Ahmad Hanafi	17
7.	Didiek Sutamaji	22	Harjo	16
8.	Heri Eko Susilo	14	Amat Basir	17
9.	Eko Purnomo	15	Joko Suprayitno	13
10.	Yosi Wibisono	14	Slamet	16
11.	Handrik Setiawan	17	Toni Setiadi	15
12.	Rusyanto	14	Eko Widiyanto	13
13.	Teguh Adi S.	17	Setio Budi Utomo	12
14.	Arif Dwi S.	16	F. Ariyunanta	15
15.	Tri Hadi Mulyono	19	Sudaryanto	16
16.	Bayu Prasetyo	15	Eri Supriyadi	13
17.	Aris Setiyadi	18	Karyanang A.S.	14
18.	Karyanto	14	Rudiyansyah	16
19.	Eko Budiharto	13	Mudhoaf	15
20.	Nur Fatoni	15	Inda Ashadi	12

Tabel 2. Perhitungan Statistik Dengan Uji t-test

No.	No. Pasangan	Xe2	Xe1	D (Xe2- Xe1)	D (D- MD)	d ²
1.	40 – 22	23	26	-3	-1,75	3,0625
2.	10 – 26	22	21	1	2,25	5,0625
3.	21 – 20	17	18	0	1,25	1,5625
4.	39 – 12	18	21	-3	-1,75	3,0625
5.	13 – 23	18	19	-1	0,25	0,0625
6.	33 – 32	17	17	-1	0,25	0,0625
7.	35 – 36	16	22	-5	-3,75	14,0625
8.	30 – 24	17	14	3	4,25	18,0625
9.	1 – 2	13	15	-2	-0,75	0,5625
10.	9 – 6	16	14	2	3,25	10,5625
11.	19 – 27	15	17	-2	-0,75	0,5625
12.	5 – 29	13	14	-1	0,25	0,0625
13.	8 – 15	12	17	-5	-3,75	14,0625
14.	25 – 18	15	16	-1	0,25	0,0625
15.	28 – 7	16	19	-3	-1,75	3,0625
16.	16 – 11	13	15	-2	-0,75	0,5625
17.	34 – 3	14	18	-3	-1,75	3,0625
18.	14 – 4	16	14	2	3,25	10,5625
19.	17 – 31	15	13	2	3,25	10,5625
20.	38 – 37	12	15	-3	-1,75	3,0625
	JUMLAH	320	345	-25	0	101,75

Berdasarkan hasil tes akhir dari kelompok eksperimen 1 dan 2, diketahui $D = -25$. Dari data ini selanjutnya dapat digunakan untuk menghitung Mean sebesar $-25/20 = -1,25$. Berdasarkan nilai MD tersebut, maka selanjutnya digunakan untuk menghitung nilai t. Dari hasil perhitungan statistik diperoleh t hitung 2,416. Hasil ini lebih besar dari t tabel yang sebesar 2,093 dengan taraf signifikansi 95% derajat kebebasan (dk) $20 - 1 = 19$. Untuk nilai t hasil penelitian sebesar 2,416 adalah melebihi batas penolakan t dalam tabel 2,093. Dengan demikian perumusan dalam hipotesis yang mengatakan “tidak ada perbedaan yang berarti antara latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap dan area tetap terhadap keterampilan smes kedeng” ditolak, sehingga hipotesis kerja yang mengatakan “ada perbedaan pengaruh antara latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap dan area tetap terhadap keterampilan smes kedeng dalam

permainan sepak takraw” diterima. Untuk menentukan bahwa keterampilan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap pengaruhnya lebih besar daripada latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap terhadap keterampilan smes kedeng dapat dilihat dari perbedaan Mean antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, yaitu $Me_1 = 345/20 = 17,25$ sedangkan $Me_2 = 320/20 = 16$.

Berdasarkan hasil mean kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 ternyata Mean kelompok eksperimen 1 lebih besar dari Mean kelompok eksperimen 2 yaitu $17,25 > 16,00$. Untuk itu latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap lebih baik daripada latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang berarti antara latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap dan

area tetap dalam permainan sepak takraw. Dari Mean akhir diketahui bahwa kelompok eksperimen 1 lebih besar dibandingkan mean akhir kelompok eksperimen 2 yaitu $17,25 > 16,00$. Hal ini bisa terjadi karena dalam latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap mempunyai keuntungan yang lebih besar dibandingkan dengan latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap lebih baik daripada latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap. Hal ini disebabkan dalam latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap informasi diberikan dalam keadaan berubah-ubah yang akhirnya akan membentuk perkembangan koordinasi syaraf dalam dan otot terhadap suatu gerakan lebih baik. Dengan latihan yang berubah-ubah seseorang harus mengolah stimulus menjadi respon gerakan yang dilakukan kedalam sensomotoriknya. Dengan demikian dalam latihan bertahap ini terjadi pembentukan koneksi antara stimulus dan respon dari suatu gerakan. Dengan terjadinya koneksi dan pengulangan yang memadai maka sensomotorik menjadi lebih kuat dan dapat menampilkan keterampilan gerak dengan baik pula.

Sebaliknya latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap, tidak lebih baik dari latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap, hal ini disebabkan dalam latihan yang menggunakan area tetap, pada tahap awal latihan (periode awal) seseorang sudah menghadapi rintangan yang langsung sulit. Walaupun sebetulnya dalam latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap ini sensomotorik yang terjadi lebih kuat karena gerakan langsung diberikan pada target yang tertinggi. Tetapi penguatan ini hanya terjadi pada keadaan tertentu saja, sehingga apabila harus menampilkan gerakan yang tidak sama seperti dalam latihan akan mengalami kesukaran. Hal ini disebabkan koordinasi antara

otot dan syaraf tidak dilatih untuk keadaan yang berbeda-beda, tetapi hanya pada satu situasi saja. Kesulitan-kesulitan dalam latihan apabila terjadi terus menerus maka akan dapat menurunkan motivasi seseorang dalam latihan-latihan berikutnya. Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap mempunyai keuntungan yang lebih besar daripada latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap terhadap peningkatan keterampilan smes kedeng dalam permainan sepak takraw.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis data yang ada dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan yang berarti antara latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap dan area tetap terhadap keterampilan smes kedeng dalam permainan sepak takraw.
2. Latihan smes kedeng dengan menggunakan area bertahap lebih baik daripada latihan smes kedeng dengan menggunakan area tetap terhadap keterampilan smes kedeng dalam permainan sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhamad Suhud. 1991. *Sepak Takraw*. Jakarta : Balai Pustaka
- Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta : Depdikbud
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metodik*. Jakarta : Depdikbud
- Suharho HP. 1985. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Sutrisno Hadi. 1988. *Metodologi Research I*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM