

Pengaruh Metode Latihan dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Servis pada Atlet Sepaktakraw Kabupaten Demak

Dani Slamet Pratama[✉], Tandiyo Rahayu & Donny Wira Yudha Kusuma

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:
April 2017
Disetujui:
Mei 2017
Dipublikasikan:
Desember 2017

Keywords:

pliometri, lunge split, service

Abstrak

Menyepak merupakan ibu dari permainan sepaktakraw, servis merupakan serangan awal yang dilakukan oleh tekong. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan servis adalah power otot tungkai karena servis membutuhkan ayunan kaki yang kuat dan cepat. Metode latihan lunge split dan step up merupakan metode latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai. Penelitian eksperimen dirancang menggunakan *group desain* dengan factorial 2x2. Penelitian dilakukan di PSTI Kabupaten Demak, sampel penelitian 20 atlet usia 13-18 tahun dengan menggunakan *purposive sampling*. Simpulan dari penelitian ini adalah: (1) Metode latihan *step up* lebih baik dari pada metode latihan *lunge split* untuk meningkatkan servis; (2) Panjang tungkai tinggi lebih baik dari pada panjang tungkai rendah untuk meningkatkan servis; (3) Terdapat interaksi antara metode latihan dan panjang tungkai terhadap hasil servis.

Abstract

Kicking is the main part of Sepaktakraw game. Servicing is an initial kicking attack carried out by main kicker (Tekong). A powerful service needs leg muscle power, which means that it needs strong and quick leg. Lunge split and step up methods can increase leg muscle power. This study was an experimental research used 2x2 factorial group design. It was conducted in PSTI Demak regency on 20 athletes aged 13-18 years as samples selected by using purposive sampling. The conclusions are: (1) step up exercise method was better than the lunge split to improve the service power; (2) leg length of higher category was better than the lower one to improve the service power; (3) There was an interaction between the exercise method and the leg length towards the service power.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus UNNES Kelud Utara III, Semarang, 50237
E-mail: danislametpratama2@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga semakin pesat seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang berperan penting dalam peningkatan prestasi atlet, begitu pula dengan perkembangan cabang olahraga sepaktakraw ditingkat daerah, nasional dan internasional. Olahraga sepaktakraw sekilas seperti perpaduan dari beberapa olahraga bola voli, sepak bola, futsal, bulutangkis, bola basket, atletik, senam, semua tergabung dalam sebuah permainan yang sangat unik dan menyenangkan, keunikan cabang olahraga sepaktakraw karena terdapat unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi, pembinaan sejak usia dini akan melahirkan atlet yang berprestasi optimal.

Perkembangan olahraga sepaktakraw di Indonesia berkembang pesat karena dilakukan pembinaan yang dilakukan sejak usia dini. Prestasi maksimal dapat dicapai jika dilakukan pembinaan sejak usia dini dan diiringi dengan pemanduan bakat. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan (prediksi) peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalankan program latihan, sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Tujuan pemanduan bakat yaitu, untuk memprediksikan dengan propabilitas yang tinggi, seberapa besar peluang seseorang untuk berhasil mencapai prestasi maksimalnya dan apakah seorang atlet muda mampu secara sukses menyelesaikan atau melewati program latihan dasar, untuk kemudian ditingkatkan latihannya menuju prestasi puncak Bompada dalam (Andi Suhendro 2004).

Pembinaan olahraga sepaktakraw Jawa Tengah yang konsisten membina atlet-atlet sejak usia dini adalah Kabupaten Jepara, Kabupaten Demak, Kabupaten Kendal, Kabupaten Brebes, Kabupaten Banyumas, Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Wonosobo, Kota Semarang adalah daerah di Jawa Tengah sampai saat ini selalu konsisten membina atlet pada cabang olahraga sepaktakraw. Aktivitas olahraga sepaktakraw yang menjadi sorotan di Jawa Tengah adalah Kabupaten Demak, karena dalam pembinaan

atlet muda mengalami penurunan prestasi pada atlet junior putra. Evaluasi yang dilakukan oleh pelatih pada POPDA karisidenan Semarang tahun 2016 kemampuan servis (serangan awal) yang dilakukan oleh atlet sepaktakraw junior putra di Kabupaten Demak masih lemah. Kelemahan dalam melakukan servis pada atlet sepaktakraw junior putra Kabupaten Demak adalah: (1) Tidak memiliki lecutan dalam melakukan servis. (2) Keseimbangan saat melakukan ayunan kaki tidak terjaga dengan baik. (3) Bola yang dipukul tidak sampai ke lapangan lawan. (4) Kurangnya otomatisasi gerak dalam melakukan servis. (5) Tidak mengarah pada pemain yang lemah dan tidak mengarah pada tempat yang kosong. Peneliti ingin melakukan pendalaman terhadap seluruh aspek dalam proses yang terjadi untuk mengetahui permasalahan yang terjadi.

Latihan berbeban dan pliometrik memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas untuk meningkatkan daya ledak. Dalam memberikan program latihan hendaknya latihan yang dilakukan bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan power otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot tungkai serta sesuai dengan yang digunakan dalam aktivitas tersebut. Metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Beberapa alasan tentang pentingnya kebutuhan metode latihan yang efisien menurut Lutan, R. dalam Slamet Riyadi (2008) adalah (1) Efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) Metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi.

Latihan berbeban adalah suatu latihan yang menggunakan beban, baik latihan secara isometrik, secara isotonik maupun secara isokinetik. Latihan dilakukan untuk meningkatkan power otot tungkai harus pula ditujukan pada otot-otot tungkai secara khusus. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet. Latihan berbeban adalah suatu cara menerapkan

prosedur tertentu secara sistematis pada berbagai otot tubuh Slamet Riyadi (2008).

Latihan pliometrik merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan power. Pola gerakan dalam latihan pliometrik sebagian besar mengikuti konsep “*power chain*” (rantai power) dan sebagian besar latihan, khusus melibatkan otot-otot anggota gerak bawah, karena gerakan kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat power Slamet Riyadi (2008).

METODE

Melakukan pengukuran sempel panjang tungkai terhadap 22 atlet sepaktakraw dengan alat antropometer. Membagi subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari kelompok yang mempunyai panjang tungkai tinggi dan kelompok yang mempunyai panjang tungkai rendah. Sampel di (peringkat 1-10) dijadikan kelompok yang mempunyai panjang tungkai kategori panjang. Sementara sampel yang mempunyai panjang tungkai kategorori

sedang (peringkat 11-12) dijadikan kelompok pemisah. Sementara 10 sampel yang mempunyai panjang tungkai pendek (peringkat 13-22) dijadikan kelompok yang memiliki panjang tungkai kategori pendek. Langkah berikutnya yang dilakukan adalah dengan membagi kelompok yang memiliki panjang tungkai kategori panjang dan rendah menjadi dua sub kelompok dilakukan dengan menggunakan cara ordinal pairing (A-B, B-A) penggunaan cara ini akan didapat dua sub kelompok yang memiliki kelentukan awal seimbang. Kelompok pertama dengan metode latihan *step-up* terdapat 5 sampel memiliki panjang tungkai kategori tinggi dan 5 sampel memiliki panjang tungkai kategori pendek. Kelompok kedua dengan metode latihan *lunge split* terdapat 5 sampel memiliki panjang tungkai kategori panjang dan 5 sampel memiliki panjang tungkai kategori pendek. Menentukan kelompok yang akan mendapat metode latihan *step-up* dan metode latihan *lunge split* dilakukan dengan cara diundi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data hasil peningkatan kemampuan servis sepaktakraw yang dilakukan sesuai dengan kelompok sebagai berikut:

Metode latihan	Panjang tunggai	Statistik	Pre test	Post test	Peningkatan
<i>Step up</i>	Tinggi	Jumlah skor	5.091	3.738	1.353
		Rerata	1.018	0.748	0.271
		SD	0.015	0.018	0.021
	Rendah	Jumlah skor	5.047	4.123	0.924
		Rerata	1.009	0.825	0.185
		SD	0.035	0.016	0.026
<i>Lunge split</i>	Tinggi	Jumlah skor	5.032	3.984	1.048
		Rerata	1.006	0.797	0.210
		SD	0.038	0.016	0.046
	Rendah	Jumlah skor	4.953	4.012	0.941
		Rerata	0.991	0.802	0.188
		SD	0.007	0.013	0.016

Pada kelompok atlet yang mendapatkan latihan dengan metode latihan *step up* terjadi peningkatan kecepatan, demikian pula pada

metode latihan *lunge split* juga terjadi peningkatan kesepatan. Namun demikian metode latihan *step up* diperoleh peningkatan yang lebih baik

dibandingkan dengan menggunakan metode latihan *lunge split*. Pada metode latihan *step up* diperoleh peningkatan hasil servis rata-rata sebesar 0,271 sedangkan pada metode latihan *lunge split* diperoleh rata-rata peningkatan hasil servis sebesar 0,199. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan *step up* memberikan pengaruh atau lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *lunge split* dalam meningkatkan kecepatan servis. Komponen kondisi fisik sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepak takraw karena cabang olahraga sepak takraw permainannya sangat kompleks. komponen kondisi fisik mencakup kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, antisipasi, akselerasi, keseimbangan (Sulaiman, 2008). Servis membutuhkan ayunan kaki yang kuat dan cepat, gerakan hanya bisa dilakukan jika komponen kebugaran fisik terutama power otot tungkai. Ciri gerakan yang ada dalam sepak takraw adalah cepat dan singkat, sehingga komponen fisik yang utama adalah daya ledak otot terutama daya ledak otot tungkai seperti gerakan servis yang dilakukan oleh tekong, gerakan smash dan gerakan *block* Iyakrus (2011)

Pengaruh antara panjang tungkai tinggi dan panjang tungkai rendah terhadap hasil servis pada atlet sepak takraw di Kabupaten Demak. Terlihat hasil pre test, post test dan peningkatan kecepatan hasil servis dalam permainan sepak takraw dimana pemain yang memiliki panjang tungkai kategori tinggi diperoleh peningkatan kecepatan servis lebih baik dibandingkan dengan atlet dengan panjang tungkai kategori rendah. Panjang tungkai merupakan faktor genetika, yang mana tidak dapat dilatih, akan tetapi dapat diciptakan melalui latihan. Prestasi seseorang tidak terlepas dari panjang tungkai terlebih pada cabang olahraga yang mempunyai rintangan atau net. Menurut M. Anwar Pasau dalam (Muhammad Adnan Hudain, 2012) bahwa orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, dayatahan otot dan lain-lain, lebih baik daripada orang yang bertubuh kecil dan pendek.

Hasil analisis anava yang ketiga diperoleh hasil bahwa ada interaksi antara metode latihan dan panjang tungkai terhadap hasil servis pada atlet sepak takraw di Kabupaten Demak. Dalam tubuh manusia menurut Radcliffe & Farentinos dalam Teddy Agoeng Soelistyo (2012) terdapat tiga kelompok otot besar untuk melaksanakan aktivitas gerak yaitu: (1) Kelompok otot tungkai dan pinggul, (2) Kelompok otot togok dan leher, (3) Kelompok otot dada, bahu dan lengan. Kelompok otot tungkai dan pinggul tersebut dapat disebut juga sebagai otot-otot penggerak ekstremitas bawah, yang dibagi menjadi otot penggerak sendi pinggul, lutut, pergelangan kaki dan sendi-sendi kaki. Interaksi antara metode latihan dan panjang tungkai pendek terhadap hasil servis sepak takraw Kabupaten Demak. Perbedaan pengaruh Metode latihan *step up* dengan panjang tungkai tinggi lebih baik dibanding dengan menggunakan metode latihan *lunge split* dengan panjang tungkai tinggi. Perbedaan pengaruh Metode latihan *step up* dengan panjang tungkai rendah lebih baik dibanding dengan menggunakan metode latihan *lunge split* dengan panjang tungkai rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh antara metode latihan *step-up* dan *lunge split* terhadap servis pada atlet sepak takraw di Kabupaten Demak. Kelompok sampel dengan metode latihan *step up* memperoleh peningkatan 0,271 lebih baik dibandingkan dengan kelompok dengan metode latihan *lunge split* yang memperoleh peningkatan 0,199. (2) Terdapat pengaruh antara tungkai kategori tinggi dan rendah terhadap hasil servis dalam permainan sepak takraw. Kelompok sampel dengan tungkai kategori tinggi memperoleh peningkatan 0,240 lebih baik dibandingkan dengan kelompok sampel dengan tungkai kategori rendah yang memperoleh peningkatan 0,187. (3) Ada interaksi antara metode latihan dan panjang tungkai terhadap hasil servis pada atlet sepak takraw di Kabupaten Demak. Hasil uji homogenitas

diperoleh nilai $\chi^2_{hitung} = 5.267$ Sedangkan $\chi^2_{tabel} = 7.81$. Maka $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang sama atau homogen.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 2004. Dasar-dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa. T.O. 1999. *Theory and Methodology of Training*.
- Iyakrus, 2011. Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan terhadap Power Otot Tungkai. 1(2).
- Muhammad Adnan Hudain. 2012. Analisis Komponen Fisik dan Struktur Tubuh dengan Kemampuan Sepak Sila pada Permainan Sepaktakraw Mahasiswa BKMF Sepaktakraw FIK UNM. *Jurnal ILARA* 3(2): 1-9.
- Slamet Riyadi. 2008. Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Physical Education* (1):1-13.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw*. Pedoman Bagi Guru Olahraga Pembina, Pelatih, dan Atlet. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Teddy Agoeng Soelistyo. 2012. Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Peningkatan Kecepatan Tembakan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah SPIRIT* 12(2). ISSN: 1411-8319.