

Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* dalam Permainan Sepak Takraw

Ristianto Adi Wibowo¹✉, Rumini² & Eunike Raffy Rustiana²

¹ MTs Negeri Brangsong, Kendal

² Prodi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:
Februari 2017
Disetujui:
Maret 2017
Dipublikasikan:
Agustus 2017

Keywords:

*metode latihan,
koordinasi mata kaki,
smash kedeng*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw. Penelitian eksperimen dengan factorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan anava dua jalur. Hasil penelitian: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap kemampuan *smash kedeng* pada atlet pelajar klub Citra Kartika. (2) Ada perbedaan pengaruh antara koordinasi mata kaki kategori tinggi dan koordinasi mata kaki kategori rendah terhadap kemampuan *smash kedeng* pada atlet pelajar klub Citra Kartika. (3) Ada Interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash kedeng* pada atlet pelajar klub Citra Kartika.

Abstract

This purpose of this study is to determine and to analyze the effect of the training methods and foot-eye coordination for student athletes' to the smash kedeng skill in the game sepak takraw. This study was an experimental study using 2x2 factorial design. The populations in this study were 25 people and the number of samples in the study was 20 people. The data were analyzed using analysis of variance test (ANOVA) two lines. The result of study shows (1) The difference effects of block and random training drills in the Citra Kartika students athletes' ability to smash kedeng. (2) the difference effect the high level foot-eye coordination and the low level foot-eye coordination groups of the Citra Kartika students athletes' ability to smash kedeng. (3) the influence of the training methods and foot-eye coordination the Citra Kartika students athletes' ability to smash kedeng.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

JL. Soekarno-Hatta Brangsong Kendal
E-mail: adhi.hulk@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Smash kedeng adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola, tidak dilakukan dengan perputaran badan (*salto*) di udara. *Smash kedeng* dapat dilakukan menggunakan kaki bagian kanan ataupun kiri (Sulaiman, 2008).

Smash kedeng adalah salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan sepak takraw, karena dengan melalui teknik *smash kedeng* yang baik dan mematikan akan dapat menambah *point* atau angka bagi suatu regu serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan, dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan *smash kedeng* akan memberikan angka dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan.

Pemain yang memiliki koordinasi mata kaki kategori tinggi tentu akan mudah membaca arah bola yang diberikan khususnya *smash kedeng* untuk mencetak poin dalam sepak takraw. Koordinasi mata kaki dalam permainan sepak takraw tidak hanya diperlukan untuk mencetak poin, tetapi gerakan seperti menahan umpan bola dengan sepak sila, dan melakukan sepak mula sebagai serangan pertama.

Sri Haryono (2008) menjelaskan koordinasi adalah kemampuan mengkombinasikan dua atau beberapa komponen dalam satu gerakan yang utuh. Menurut Nurhasan (2005) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

Sesuai dengan observasi yang dilakukan di klub Citra Kartika terhadap kemampuan *smash kedeng*, *Smash* yang dilakukan masih ada yang keluar lapangan dan ada yang tersangkut di jaring net, dan ada juga yang gagal melakukan *smash kedeng* tersebut. Selain dari data diatas, dari pengamatan peneliti saat popda pelajar baik SD, SMP, dan SMA masih sering melakukan kesalahan saat melakukan *smash* baik yang dilakukan kurang berhasil, seperti *smash* keluar dari lapangan ataupun menyangkut di jaring net. Selain itu, ada beberapa masalah yang ternyata

dialami oleh atlet maupun pelatih dalam menerapkan latihan ataupun melakukannya, diantara masalah yang dialami pelatih Klub Citra Kartika adalah pelatih sulit untuk membimbing dan menerapkan teknik jatuhnya setelah melakukan tendangan *smash kedeng*, karena sangat beresiko. Sedangkan masalah dan kesulitan yang dialami atlet sendiri dalam melakukan *smash kedeng* adalah mereka sulit untuk menentukan penempatan arah datangnya bola saat berada di udara dan juga *timing* saat melakukan tendangan *smash kedeng*. Melalui metode latihan blok dan acak dapat membantu dan memudahkan atlet dalam melakukan latihan *smash kedeng* yang dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan pengaruh metode latihan blok dan latihan acak terhadap kemampuan *smash kedeng* pada permainan sepak takraw di klub Citra Kartika, untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan pengaruh koordinasi mata kaki kategori tinggi dan koordinasi mata kaki kategori rendah terhadap kemampuan *smash kedeng* pada permainan sepak takraw di klub Citra Kartika, dan untuk mengetahui dan menganalisis interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw di Klub Citra Kartika.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif studi pendekatan eksperimen dengan menggunakan factorial 2x2 seperti tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian 2 x 2

Metode latihan (A)	Koordinasi mata kaki (B)	
	Koordinasi kategori tinggi (B ₁)	Koordinasi kategori rendah (B ₂)
Metode blok (A ₁)	A ₁ B ₁	A ₁ B ₂
Metode acak (A ₂)	A ₂ B ₁	A ₂ B ₂

Populasi pada penelitian ini adalah 25 atlet putra klub Citra Kartika Kendal. Sampel berjumlah 20 orang dipilih berdasarkan teknik

purposive random sampling dengan katagori koordinasi mata kaki tinggi dan rendah. Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode latihan (latihan *smash blok* dan latihan *smash acak*). Metode latihan *blocked practice* adalah suatu metode latihan keterampilan dimana atlet melakukan satu tugas keterampilan yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang terus menerus (Wrisberg & Schmidt, 2004). Menurut Edwards (2011) menjelaskan bahwa metode *block practice* adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain.

Latihan acak (*random practice*) adalah suatu metode latihan keterampilan dimana atlet melakukan satu tugas keterampilan yang berbeda-beda pada satu sesi latihan. Menurut Edward (2011) *random practice* adalah pengaturan susunan praktek keterampilan yang terus berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi urutannya dalam satu sesi latihan. Lee & Schmidt (2008) menyatakan “*Another practice scheduling variationis called random (interleaved) practice; where the order of task presentation is mixed, or interleaved, across the practice periode*”. Variabel atribut dalam penelitian ini adalah koordinasi mata kaki yang dibedakan menjadi dua macam yaitu: koordinasi mata kaki kategori tinggi dan koordinasi mata kaki kategori rendah. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil kemampuan *smash kedeng*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini akan menggunakan teknik *instrument administration*. Pelaksanaan latihan dilakukan 14 kali pertemuan yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir *smash kedeng*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *soccer wall voly ball* untuk mengukur koordinasi mata kaki (Sridadi, 2009), dan untuk mengukur hasil *smash kedeng* pada permainan sepak takraw di dalam penelitian ini adalah tes *smash kedeng* (Sudrajar Prawirasaputra, dkk 2004). Teknik analisis data menggunakan *anova* pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan SPSS 22

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah perlakuan latihan selesai dilaksanakan, selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan hasil latihan *smash kedeng*. (Tabel 2 dan Tabel 3)

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes *Smash Kedeng* Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Metode dan Koordinasi Mata Kaki

Perlakuan	Koordinasi mata kaki	Statistik	Hasil		Peningkatan
			<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
Metode latihan blok	Tinggi	Jumlah	59	105	46
		Mean	11,8	21	9,2
		SD	0,84	1,41	0,57
	Rendah	Jumlah	57	90	33
		Mean	11,4	18	6,6
		SD	1.140	0,71	0,43
Metode latihan acak	Tinggi	Jumlah	56	88	32
		Mean	11,2	17,6	6,4
		SD	1,095	0,894	0,2
	Rendah	Jumlah	55	58	3
		Mean	11	11,6	0,6
		SD	1	1,14	0,14

Tabel 3. Rangkuman Anava Dua Arah

Source	Type III Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.	Partial eta squared
Corrected Model	232,550 ^a	3	77,517	67,406	,000	,927
Intercept	5814,050	1	5814,050	5055,696	,000	,997
ML	120,050	1	120,050	104,391	,000	,867
KM	101,250	1	101,250	88,043	,000	,846
ML * KM	11,250	1	11,250	9,783	,006	,379
Error	18,400	16	1,150			
Total	6065,000	20				
Corrected Total	250,950	19				

Pengujian hipotesis pertama yaitu ada perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet klub Citra Kartika. Dari hasil perhitungan analisis varians menunjukkan bahwa F_{hitung} sebesar 104,391 dan F_{tabel} 1,93, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 **ditolak**. Jika dilihat dari nilai signifikansi dari tabel *test of between subjects effects* sebesar 0,000 lebih kecil dari $\text{sig } \alpha$ ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 **ditolak**, sedangkan hipotesis nilai yang menyatakan bahwa H_1 **diterima**, yang

menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang berbeda antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet pelajar klub Citra Kartika Kabupaten Kendal.

Pengujian hipotesis kedua yaitu ada perbedaan pengaruh antara koordinasi mata kaki kategori tinggi dan koordinasi mata kaki kategori rendah terhadap kemampuan *smash kedeng* pada atlet pelajar klub Citra Kartika. Dari hasil perhitungan analisis varians menunjukkan bahwa F_{hitung} sebesar 88,043 dan F_{tabel} 1,93, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 **ditolak**. Jika dilihat dari nilai signifikansi dari tabel *test of between subjects effects* sebesar 0,000 lebih kecil dari $\text{sig } \alpha$ ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 **ditolak**, sedangkan hipotesis nilai yang menyatakan bahwa H_1 **diterima**, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang berbeda antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet pelajar klub Citra Kartika Kabupaten Kendal.

Pengujian hipotesis ketiga yaitu ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet pelajar klub Citra Kartika. Dari hasil perhitungan analisis varians menunjukkan bahwa F_{hitung} sebesar 9,783 dan F_{tabel} 1,93, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 **Ditolak**. Jika dilihat 9,783 signifikansi dari tabel *test of between subjects effects* sebesar 0,000 lebih kecil dari $\text{sig } \alpha$ ($0,006 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 **ditolak**, sedangkan hipotesis nilai yang menyatakan bahwa H_1 **diterima**, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang berbeda antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap kemampuan *smash kedeng* atlet pelajar klub Citra Kartika Kabupaten Kendal. Dari perhitungan analisis dua jalan sebesar $0,006 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash kedeng*.

Hasil yang didapat menjadi suatu hal yang kurang sesuai dengan teori-teori dan hasil yang ada dan prediksi dari peneliti. Kemungkinan terjadinya di lapangan yang menyebabkan

terjadinya ketidaksesuaian hasil yang diinginkan peneliti sudah melakukan sesuai alur penelitian yang sudah direncanakan. Akan tetapi peneliti terbatas dengan waktu, tenaga dan biaya, Pelaksanaan eksperimen dilakukan pada waktu dan tempat yang sama, sehingga subjek penelitian dapat saling mempengaruhi, penelitian hanya terbatas dan difokuskan pada atlet pelajar. Perlu ada penelitian lanjutan apakah metode ini juga dapat dilakukan pada atlet senior ataupun pemula, peneliti tidak dapat mengawasi sampel peneliti diluar jadwal penelitian. Sehingga peneliti tidak tahu apakah sampel penelitian melakukan latihan metode blok dan acak diluar jadwal yang telah ditentukan. Hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian yang didapat.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan blok dengan rata-rata peningkatan kemampuan *smash kedeng* dan metode latihan acak dengan rata-rata peningkatan kemampuan *smash kedeng* dalam meningkatkan kemampuan *smash kedeng* pada permainan sepak takraw atlet pelajar klub Citra Kartika Kabupaten Kendal. Pengaruh metode latihan blok lebih baik dibandingkan dengan metode latihan acak.

Terdapat perbedaan pengaruh dan peningkatan kemampuan *smash kedeng* atlet pelajar klub Citra Kartika Kabupaten Kendal yang signifikan antara yang memiliki koordinasi mata kaki kategori tinggi dengan rata-rata peningkatan kemampuan *smash kedeng* dan koordinasi mata kaki kategori rendah dengan peningkatan rata-rata kemampuan *smash kedeng*. Peningkatan kemampuan *smash kedeng* pada atlet pelajar yang memiliki koordinasi mata kaki kategori tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata kaki kategori rendah.

Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap peningkatan kemampuan *smash kedeng* pada atlet pelajar klub Citra Kartika Kabupaten Kendal. Interaksinya adalah bahwa atlet yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi yang dilatih dengan metode latihan blok mempunyai

peningkatan kemampuan *smash kedeng* yang lebih baik dibandingkan yang lainnya.

Wrisberg, C.A & Schmidt, R.A. 2004. *Motor Learning and Performance, A Problem Based Learning Approach*. United States: Human Kinetic.

DAFTAR PUSTAKA

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih dan Atlet*: Unnes Press .