



PENGARUH JENIS PEGANGAN TERHADAP HASIL AKURASI *GATING* PADA WOODBALL

Kriswantoro,[✉] Elva Selfiana Lumbanraja

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2016
Disetujui Oktober 2016
Dipublikasikan
Desember 2016

Keywords:
gating, accuracy, baseball
grip, baseball finger straight
grip

Abstrak

Gating merupakan pukulan yang penting dalam permainan woodball untuk menyelesaikan setiap fairway. Teknik pegangan merupakan faktor yang mempengaruhi akurasi gating. Permasalahan dalam penelitian ini adakah pengaruh latihan menggunakan pegangan baseball dan pegangan baseball telunjuk lurus terhadap hasil akurasi gating serta latihan manakah yang lebih baik. Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah anggota UKM Woodball Unnes Tahun 2016 dengan sampel 16 orang menggunakan teknik purposive sampling. Variabel bebas penelitian ini latihan menggunakan pegangan baseball dan latihan menggunakan pegangan baseball telunjuk lurus sedangkan variabel terikatnya hasil akurasi gating.

Abstract

Gating is an important hit in woodball game to complete each fairway. Grip technique is a factor that affects the gating accuracy. The problem in this research is to define any influence of training using baseball grip and baseball finger straight grip to the gating accuracy results and which one better training is. This is an experimental study. The population of the study is a member of UKM Woodball Unnes 2016 with a sample of 16 people using purposive sampling technique. The independent variable of this research is training uses baseball grip and training uses baseball finger straight grip while the dependent variable is gating accuracy results.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: jscpe.pklo@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga woodball merupakan cabang olahraga yang sedang berkembang di Indonesia. Woodball pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2006 dan sudah berkembang di banyak provinsi di Jawa, Bali, Sumatra dan Kalimantan. Woodball pertama kali ditemukan pada tahun 1990 oleh Mr. Ming-Hui Weng dan Mr. Kuang-Chu Young yang berkebangsaan Taiwan. Olahraga woodball dapat dimainkan di lapangan rumput maupun pasir. Karakteristik permainan woodball mirip dengan permainan golf, dimana tujuan dalam permainan ini adalah berusaha memasukkan bola ke dalam sasaran yang telah ditentukan dengan jumlah pukulan sedikit mungkin. Permainan woodball dimulai dengan memukul bola dari garis batas mulai atau *start area* sampai dengan masuknya bola ke dalam gawang (*gate*) dengan cara memukul bola menggunakan pemukul (*mallet*).

Dalam olahraga woodball teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut meliputi teknik tanpa alat dan dengan alat. Teknik tanpa alat meliputi gerakan mengayun, *setup* (persiapan), dan rutinitas *preswing* tanpa alat. Sedangkan teknik dengan alat adalah rutinitas *preswing* dengan alat (*mallet*), teknik pukulan jarak jauh, pukulan jarak menengah, pukulan jarak dekat, dan *gating* atau pukulan ke arah *gate*. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain woodball adalah pukulan ke arah *gate* (*gating*). Dalam permainan woodball pukulan ke arah *gate* selalu digunakan untuk menyelesaikan permainan di setiap *fairway*. Oleh karena itu sangat penting

seorang pemain woodball untuk menguasai teknik ini dengan baik.

Dalam melakukan pukulan ke arah *gate* (*gating*) ada banyak faktor yang mempengaruhi seorang pemain dapat memukul bola dengan tepat ke arah *gate* atau tidak. Faktor tersebut antara lain adalah arah pukulan yang salah atau kurang tepat, kecemasan dan rasa takut ketika memukul, perkenaan bola yang tidak tepat ditengah karet penampang, dan ketidakstabilan atau ketidakajegan ayunan *mallet* saat melakukan pukulan. Salah satu penyebab ketidakstabilan atau ketidakajegan ayunan adalah teknik pegangan yang kurang baik atau kurang kokoh. Cara kita memegang *mallet* akan mempengaruhi perkenaan *mallet* dengan bola atau *impact*. *Mallet* mengontrol bola dan tangan atau pegangan mengontrol *mallet*. Maka teknik pegangan atau cara memegang *mallet* akan mempengaruhi kontrol bola.

Terdapat tiga teknik pegangan (*grip*) dalam woodball yang diadaptasi dari teknik pegangan pada golf yaitu: *interlocking grip*, *overlapping grip*, dan *baseball grip*. Dari ketiga teknik pegangan tersebut, teknik pegangan *baseball* adalah yang paling umum dipakai oleh pemain woodball pemula. Pada teknik pegangan *baseball*, sepuluh jari langsung diletakkan berjajar pada *mallet* tanpa adanya penumpukan jari maupun pengaitan jari. Sedangkan pegangan *baseball* telunjuk lurus adalah pengembangan dari pegangan *baseball* itu sendiri dimana jari telunjuk tangan kanan (bagi yang tidak kidal) dan jari telunjuk tangan kiri (bagi yang kidal) diluruskan kebawah dan sejajar dengan pegangan *mallet*.

Pukulan ke Arah *Gate* (*Gating*)

Teknik memasukkan bola ke arah *gate* (*gating*) merupakan teknik untuk menyelesaikan satu *fairway* dimana bola harus dilewatkan melalui *gate* dan cangkirnya berputar. Dalam putaran permainan woodball 12 *fairway* 50 persen pukulan ditentukan disini. Bola berada pada jarak dan sudut yang memungkinkan seorang pemain melakukan pukulan ke *gate* dan menyelesaikan suatu putaran satu *fairway* / lapangan. Saat melakukan pukulan ke arah *gate* ada beberapa elemen penting yaitu membaca sudut dan *green* untuk membidik bola ke arah *gate*, dan melakukan pukulan yang mantap ke arah *gate*.

Pada saat persiapan sebelum memukul hal yang dilakukan adalah menggunakan *grip* netral (kedua lengan membentuk huruf V) pada kedua tangan mengarah pada dagu belakang. Kaki diregangkan selebar bahu. Berat badan rata rata dikedua kaki. Posisi bola berada di sisi kiri pemain dari tengah posisi berdiri. Kaki, pinggul dan bahu tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul. Bidang tubuh lurus (tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul).

Pada saat pelaksanaan memukul yang pertama dilakukan adalah memulai gerakan lengan, tangan, dan *mallet* dalam satu kesatuan. Tidak ada perpindahan berat badan saat *backswing*. Pergelangan tangan tidak dimiringkan atau tidak ditekuk. Saat *backswing* pinggul dan bahu tidak bergerak. *Mallet* mengarah pada target yang akan dipukul. Saat dan setelah *mallet* mengenai bola bahu, lengan dan tangan bergerak lurus sebagai satu kesatuan. Bidang *mallet* tetap pada target / mengarah ke *gate*. Saat selesai pukulan tahan posisi akhir untuk memeriksa keseimbangan.

Latihan

Latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah (Tohar, 2008:1). Latihan berasal dari kata “latih” yang berarti belajar dan membiasakan diri agar mampu / dapat melakukan sesuatu. Latihan menurut Harsono (1988:101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55). Selain itu latihan juga harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dengan kata lain, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyingkirkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat akibat suatu perlakuan (Suharsimi Arikunto, 2010:9).

Dalam melakukan kegiatan eksperimen ini penulis menggunakan pola *Matched By Subject Design* yang disingkat dengan pola M-S. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000:484) bahwa dalam pola M-S, *Subject Matching* sudah tentu sekaligus berarti juga *Group Matching* karena pada hakekatnya *Subject Matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek masing-masing ke grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu. Untuk menyeimbangkan kemampuan kedua kelompok menggunakan cara *subject matching ordinal pairing*, yaitu anak dicoba yang hasil *pre experimental test*nya sama atau hampir sama dipasangkan dengan menggunakan rumus ABBA, kemudian anggota tiap pasang itu dipisahkan untuk dijadikan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga kedua kelompok tersebut mempunyai kemampuan awal yang sama sebelum diberi perlakuan atau latihan.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Woodball Unnes tahun 2016 sebanyak 29 orang terdiri dari 18 putra dan 11 putri. Adapun karakteristik yang sama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Populasi memiliki usia rata-rata sama 19-21 tahun. 2) Populasi adalah anggota UKM Woodball Unnes tahun 2016. Dengan demikian anggota UKM Woodball Unnes tahun 2016 sudah memenuhi syarat sebagai populasi penelitian. Teknik penarikan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah sampel bertujuan (*purposive sample*). *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota UKM Woodball Unnes yang masa belatihnnya kurang dari

2 tahun atau bisa dikatakan masih pemula dan berada pada semester 1 sampai semester 7 berjumlah 16 orang terdiri dari 12 putra dan 4 putri.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah instrumen tes akurasi *gating* yang dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen tes akurasi *gating* ini dirancang untuk digunakan sebagai alat tes yang menghasilkan data yang valid mengenai akurasi pukulan ke arah *gate (gating)*. Mengingat instrumen tes akurasi *gating* ini belum baku, maka dalam penelitian ini sudah diadakan studi pendahuluan membakukan instrumen tes akurasi *gating* untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas tes. Uji coba dilakukan dengan menggunakan sampel sebanyak 16 orang atlet woodball dengan masa latihan lebih dari 2 tahun, serta menggunakan penilaian dari 3 orang ahli. Setelah uji coba instrumen tes akurasi *gating* diperoleh nilai validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas 0,88.

Setelah diperoleh hasil akhir, perlu diuji signifikannya dengan *t-test*. Analisis terhadap eksperimen didasarkan atas *Subject Matching (M-S)* selalu menggunakan *t-test*. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis dengan menggunakan *software SPSS* versi 21 dengan langkah-langkah sebagai berikut. Setelah penghitungan statistik deskriptif selesai dilakukan, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis. Sebelum uji hipotesis dilakukan, perlu dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis sebagai persyaratan uji hipotesis yang meliputi: 1) Uji Normalitas, 2) Uji Homogenitas *Varsians*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian yaitu *pre-test* kelompok eksperimen A adalah nilai minimum 13, nilai maksimum 21 dan rata-rata 17,5 dengan standar deviasi 5,25.

Hasil *pre-test* kelompok eksperimen B adalah nilai minimum 14, nilai maksimum 20 dan rata-rata 17,5 dengan standar deviasi 4,75. Berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa hasil *pre-test* akurasi *gating* kelompok eksperimen A dan B memiliki kemampuan seimbang. Sedangkan hasil *post-test* kelompok eksperimen A adalah nilai minimum 19, nilai maksimum 28 dan rata-rata 23 dengan standar deviasi 7,5. Hasil *post-test* kelompok eksperimen B adalah nilai minimum 20, nilai maksimum 28 dan rata-rata 23,5 dengan standar deviasi 5.

Uji hipotesis satu

Pada hipotesis 1 nilai signifikan lebih kecil daripada taraf signifikan dengan nilai $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau menerima H_1 . Artinya ada pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* terhadap hasil akurasi *gating*.

Uji hipotesis kedua

Pada hipotesis 2 nilai signifikan lebih kecil daripada taraf signifikan dengan nilai $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau menerima H_1 . Artinya ada pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*.

Uji Hipotesis Ketiga

Pada hipotesis 3 nilai signifikan lebih besar daripada taraf signifikan dengan nilai $1,000 < 0,05$ maka H_1 ditolak atau menerima H_0 . Artinya rata-rata kedua kelompok sama atau tidak ada pengaruh yang lebih baik antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian ini dapat diketahui bahwa kedua teknik pegangan

yaitu pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus dapat meningkatkan hasil akurasi *gating*. Pegangan *baseball* merupakan pegangan yang paling umum atau biasa digunakan oleh pemain woodball. Pegangan ini adalah pegangan yang alami tanpa ada penumpukan dan pengaitan jari sehingga lebih mudah bagi pemula untuk menguasai teknik pegangan tersebut. Pada pegangan *baseball* telapak tangan akan menempel seluruhnya pada gagang *mallet* sehingga pegangan akan lebih menyatu dengan *mallet* saat melakukan ayunan. Pegangan yang menyatu dengan *mallet* akan memudahkan pemain mengontrol ayunan pukulannya. Penguasaan yang baik pada kontrol ayunan akan membuat pukulan lebih konsisten dan terarah serta meningkatkan akurasi pukulan.

Pegangan *baseball* telunjuk lurus merupakan pengembangan dari pegangan *baseball* yang dilakukan dengan meluruskan jari telunjuk sejajar dengan pegangan *mallet*. Hal ini akan membuat ayunan menjadi lebih kokoh. Jari telunjuk yang diluruskan kebawah berfungsi sebagai penopang ayunan sehingga ayunan menjadi lebih stabil dan juga sebagai kemudi untuk mengarahkan ayunan. Kontrol terhadap *mallet* dan ayunan akan difokuskan pada satu titik yaitu pada ujung jari telunjuk sehingga mengarahkan ayunan *mallet* ke arah *gate* akan lebih mudah dan akan meningkatkan akurasi pukulan.

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis ketiga yang penulis ajukan ditolak dimana nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dibanding taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus. Kedua pegangan memberikan

kontribusi yang hampir sama terhadap hasil akurasi *gating* atau dengan kata lain pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus sama baiknya terhadap hasil akurasi *gating*. Hal ini disebabkan karena pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus merupakan teknik pegangan yang alamiah, sehingga lebih mudah dipelajari dan dikuasai oleh pemula serta lebih nyaman karena tidak ada pengaitan jari maupun penumpukan jari. Walaupun terdapat perbedaan posisi jari telunjuk pada kedua pegangan ini ternyata tidak memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap peningkatan hasil akurasi *gating*.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian sehingga hipotesis ketiga tidak terbukti adalah kurangnya dosis latihan yang peneliti berikan kepada sampel. Program latihan yang peneliti berikan kepada sampel hanya 4 kali latihan dalam satu minggu selama 1 bulan. Dosis latihan yang kurang akan menyebabkan penguasaan terhadap materi latihan kurang maksimal. Hal ini yang menyebabkan peningkatan hasil akurasi *gating* yang terjadi pada kelompok eksperimen A dan B menjadi tidak maksimal, sehingga perbedaan pengaruh yang terjadi antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus tidak signifikan. Untuk peningkatan hasil akurasi *gating* yang lebih tinggi dapat dilakukan dengan menambah dosis latihan, misalnya 5 kali latihan dalam satu minggu selama 2 bulan atau lebih.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* terhadap hasil akurasi *gating*. 2) Ada

pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*. 3) Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Harsono. 1988. Choaching dan Aspek-Aspek dalam Choaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- International Woodball Federation. 2008. Rules of Woodball. Taipei: International Woodball Federation
- Kriswantoro dan Anas Kholikul Amin. 2012. Teknik Dasar Bermain Woodball. Semarang: Indonesia Woodball Association
- Riduwan, Adun Rusyana dan Enas. 2011. Cara Mudah Belajar SPSS Versi 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Singgih Santoso, 2013. Menguasai SPSS 21 di Era Informasi. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Soetrisno. 2011. Bermain Woodball. Semarang: Indonesia Woodball Association
- Strand, Bradford N., and Wilson, Rolayne. 1995. Assesing Sport Skills. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers

- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka cipta
- Sukestiyarno, 2012. *Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sutrisno Hadi, 2004. *Stasistik Jilid 2*. Yokyakarta: Andi.
- , 2004. *Statistik Jilid 3*. Yokyakarta: Andi.
- Wasis Dwiyoogo dan Kriswantoro. 2009. *Olahraga Woodball*. Malang: Wineka Media