TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i6.2501

PENGARUH LATIHAN SPLIT TERHADAP SMASH KEDENG ATLET SEPAK TAKRAW KECAMATAN PRINGGABAYA

Muhammad Husni Tamim & Arung Sugiantoro
Universitas Hamzanwadi
husnitamim0@gmail.com; Arungsugiantoro0@gmail.com

Abstract

The Effect of Split Training on the Kedeng Smash of Sepak Takraw Athletes, Pringgabaya District.Sepak takraw is a traditional sport originating from countries in Southeast Asia. This player has been around since the 15th century. Over time, this game began to develop and began to be competed in international tournaments. This research is a cause-and-effect research (experiment) using a One Group Pretest-Posttest Design, namely a group that is given treatment, but before treatment, a pretest is first carried out and then given treatment. After that, another final test (posttest) was carried out. The object of this research was sepak takraw athletes in Pringgabaya District with a population of 8 people and the sample used was 8 people. The data collection technique is using the kedeng smash ability test. The data analysis technique in the research uses descriptive and inferential statistical analysis. Based on data analysis, it was found that the average pre- and post-test kedeng smash ability was 5.25 and 7.5. From hypothesis testing using the independent sample t-test. In the statistical analysis of athletes' kedeng smash abilities through split training, the calculated T value > T table (6.081 > 1.894) was obtained. From these data it can be concluded that the use of split training has an effect on the kedeng smash ability of sepak takraw athletes in Pringgabaya district.

Keywords: *Split Training, Smash Kedeng*

Abstrak : Pengaruh Latihan Split Terhadap Smash Kedeng Atlet Sepak Takraw Kecamatan Pringgabaya. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga tradisional yang berasal dari negara di kawasan asia tenggara. Pemain ini telah ada sejak abad ke-15. Seiring perjalanan waktu, permainan ini mulai berkembang dan mulai ditandingkan dalam turnamen internasional.

Penelitian ini merupakan penelitian sebab-akibat (eksperimen) dengan menggunakan rancangan One group pre test-post test Design yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest) dan kemudian diberikan perlakuan. Setelah itu dilakukan lagi test akhir (posttest). Objek penelitian ini adalah atlet sepak takraw Kecamatan Pringgabaya dengan populasi 8 orang dan sampel yang digunakan berjumlah 8 orang. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan test kemampuan smash kedeng Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa rata-rata kemampuan smash kedeng pre dan post tes adalah 5,25 dan 7,5.

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Dari Uji hipotesis menggunakan independent sample t test. Pada analisis statistik kemampuan kemampuan smash kedeng atlet melalui latihan split diperoleh nilai T hitung > T tabel (6,081 > 1,894). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan split berpengaruh terhadap kemampuan smash kedeng pada atlet sepak takraw kecamatan pringgabaya.

Kata Kunci : Latihan Split, Smash Kedeng

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan dari asli dari Indonesia. Permainan ini dimainkan dua regu yang berlawanan setiap regu terdiri dari 3 orang pemain yang yaitu terdiri dari tekong, apit kanan dan apit kiri dan di pisahkan oleh sebuah netmemiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulu tangkis, yaitu 144 meter. Permainan ini dimulai denganmelakukan servis yang dilakukan oleh tekong kedaerah lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota lainnya.

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, maka seorang harus mengetahui minimal tujuh teknikdasar dalam permainan sepak takraw yaitu: teknik penguasaan bola dengan menggunakan kaki, teknik penguasaan bola dengan sepak sila, teknik penguasaan bola dengan paha, teknik penguasaanbola dengan kepala (heading), teknik penguasaan bola dengan sepak simpul(bodek), teknik penguasaan bola dengan dada, dan teknik penguasaan bola dengan bahu. Jika atlet memiliki tujuh kemampun teknik dasar sepak takraw diatas, maka atlet tersebut tidak akan kesulitan untuk melakukan berbagai gerakan dalam permainan sepak takraw. Karena semua teknik tersebut merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dari permainan sepak takraw dan wajib dikuasi oleh seorang pemain sepak takraw jika ingin menjadi pemain sepak takraw yang baik.

Kegiatan atlet dilapangan umum pohgading, pembinaan dilakukan melalui pembimbingan, pendampingan, dan penyediaan dana serta sarana dan perasarana yang diperlukan. Pelatihan diselenggarakan pada hari Selasa, Rabu, dan Minggu pukul 16:00-17:45 di lapangan umum pohgading yang terletak di kecamatan pringgabaya. Bermacam-macam bentuk latihan dilaksanakan, mulaidari keterampilan dasar, kerjasama, dan teknik dalam bertanding. Agar dapat menguasai teknik dasar bermain sepak takrawdengan baik membutuhkan waktu yang cukup lama, masing-masing atlet membutuhkan waktu yang

tidak sama. Bakat, minat dan kesungguhan berlatih sangat menentukan penguasaan keterampilan bermain sepak takraw.

Dari teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajaridan dilatih kontiniu dibawah pengawasan pelatih berkualitas. Namun tidakberarti bahwa prestasi sepak takraw hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik.Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw salah satunya adalah smash.

Permainan sepak takraw memiliki berbagai cara yang menjadi andalan untuk menghasilkan skor atau angka. Salah satunya cara yang dilakukan dengan melakukan smash atau spike. Smash adalah gerakan yang penting dan

terakhir dalam gerak serangan. Smash yang baik dan bagus akan mematikan bola didaerah lawan dan sulit untuk lawan melakukan bendungan mempertahan daerahnya dari serangan (smash).

Selain itu, hal penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet ketika ingin menjadi pemain sepak takraw adalah kelenturan (fleksibilitas) tubuh. Kelenturan ini menujung pada rentan gerakan yang dapat terjadi pada berbagai persendian tubuh.Kelenturan adalah efektifitas seorang dalam penyesuaian diri untuksegala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Pada dasarnya, setiaporang yang ingin menjadi olahragawan yang perofesional dari semua cabang olahraga harus berusaha memaksimalkan kelenturan tubuhnya, dengan demikian akan dapat memperkecil peluang cidera persendian.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penelititerhadap atlet sepak takraw Kecamatan Pringgabaya. Kemampuan rata-rata penguasaan teknik dasarbermain sepak takrawyang dimiliki pemain kecamatan pringgabaya masi belum sesuaidengan yang diharapkan, kenyataan dilapangan penulis melihat bola yang dilambungkan oleh apit tidak bisa dipukul oleh smash karena kurangkelenturan sehingga ayunan kaki untuk melakukan smash rendah sehingga bolayang dismash nyangkut dinet dan bola mudah diantisipasi lawan disebapkan saat melakukan gerakan smash hanya untuk kesenangan saja tanpa ada kemampua smash kedeng dengan benar sehingga dalam permainan banyak sekali smash yang tidak bisa terselesaikan dengan baik sering terjadi smash yang kurang maksimal kurang tepatnya saat melakukan smash yang dilakukan oleh smasherKecamatan Pringgabaya masih belum sesuai dengan yang diharapkan, kenyataan dilapangan penulis melihat kurangnya kelenturan yang dimiliki atlet saat melakukan samsh karena kurang

latihan split terhadap smash kedeng sehingga ayunan kaki kurang tepat saat melakukan smash sehingga bola yang dismash tidak melewati net dan keluar dari lapangan lawan/out. Kelenturan atlet masih kaku yang menyebapkan kurangnya latihan split sehingga saat melakukan gerakan smash kedeng masi kurang.

Dari paparan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh Latihan Split Terhadap Smash Kedeng Atlet Sepak Takraw Kecamatan Pringgabaya yang dapat di gunakan untuk mengukur tingkat keterampilan smash kedeng sehingga dapat mengoktimalkandalam proses latihan. Tes ini di susun dengan harapan dengan digunakan untun mengevaluasi tingkat keterampilan smash kedeng baik putra maupun putri. Dengan demikian dapat lebih mempermudah pelatih sepak takraw dalam melakukan pengukuran keterampilan atlet sepak takraw yang objektif sehingga dapat mengoptimalkan pemilihan bibit unggul atlet berbakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen menurut (sugiono,2009:72) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang laindalam kondisi terkendalikan. Disain penelitian yang dalam penelitian ini adalah *one group pretest-protest desigh,* yaitu disain penelitian yang di berikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *protest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkandengan keadaan sebelun diberi perlakuan (Sugiono:74)

Tabel 1. Disain penelitian *One Group Pretest-postest Desigan*

Pre test	Treatmen atau Perlakuan	Post test
0_1	X	0_2

Sumber : sugiono

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes kemampuan smashkedeng dengan 8 orang sampel di lakukan perhitungan rata-rata simpangan baku, kemampuam tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut

Tabel 2. deskripsi data tes awal (*pretest*)

Sumber varians	N	Rata-Rata	Standar deviasi	Skor terendah	Skor tertinggi	Rentan
Pretest	8	5,25	2,073	4	7	3

Data tes awal diperoleh pretest kemampuan smash kedeng diperoleh rata- rata sebesar 5,25 standar deviasi 2,073 dengan kemampuan terbaik skor 7 dankemampuan terburuk mendapat skor 4.

Tabel 3. frekuensi data hasil pretest

NO	Interval	frekuensi	prsentase	kategori
1	0-2	0	0%	Sangat tidak baik
2	3-4	2	25%	Tidak baik
3	5-6	5	62,5%	Kurang baik
4	7-8	1	12,5%	Baik
5	9-10	0	0%	Sangant baik

Sebelum dilakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Seplit Terhadap Smash Kedeng Atlet Sepak Takraw Kecamatan Pringgabaya terlebih dahulu melakukan tes awal (pretest) kemampuan smash kedeng bisa di lihat pada tabel diatas, hasil pretest kemampuan smash kedeng bisa dilihat diatas, hasil pretest menunjukan interpal 0-2 sebanyak 0 dengan persentase 0% kategori sangat tidak baik, interval 3-4 sebanyak 2 dengan persentase 25% kategori tidak baik, interval skor 5-6 sebanyak 5 dengan persentase 62,5% kategori kurang baik, interval skor 7-8 sebanyak 1 dengan persentase 12,5% kategori baik, interval skor 9-10 sebanyak 0 dengan persentase 0% sangat baik.

Tabel 4. deskripsi data tes akhir (postest)

Sumber varians	N	Rata-rata	Standar deviasi	Skor terendah	Skor tertinggi	rentang
Postest	8	7,5	1,673	6	9	3

Data hasil tes akhir kemampuan smash kedeng setelah lakukan latihan splitselama 14 kali pertemuan dengan prekuensi 3 kali seminggu diperoleh rata- rata 8 standar deviasi 1,673 kengan kemampuan terburut 6 dan kemampuan terbaik 9.

Tabel 5. frekuensi hasil tes akhir (postest)

NO	Interval	Frekuensi	prsentase	kategori
1	1-2	0	0%	Sangat tidak baik
2	3-4	0	0%	Tidak baik
3	5-6	2	25%	Kurang baik
4	7-8	4	50%	Baik
5	9-10	2	25%	Sangant baik

Kemampuam smash kedeng setelah melakukan latiahan split semama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu didapatkan skor 0-2 sebanyak 0 dengan persentase 0% kategori sangat tidak baik, interval 3-4 sebanyak 0 dengan persentase 0% kategori tidak baik, interval 5-6 sebanyak 2dengan persentase 25% kategori kurang baik, interval 7-8 dengan persentase 4 dengan persentase 50% kategori baik, interval 9-10 sebanyak 2 dengan persentase 25% kategori sangat baik.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes di lakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir di lakukan bertujuan untuk melihat sejauhmana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti.

Data tes awal diperoleh pretest kemampuan smash kedeng diperoleh rata-rata 5,25 standar deviasi 2,073 dengan kemampuan terbaik skor 7 dan kemampuan terburuk mendapatkan skor 4 dan persentase skor interval tertinggi 7-8 sebanyak 1 dengan persentase 12,5% kategori baik, inerval 5-6 sebanyak 5 dengan persentase 62,5% kategori kurang baik, interval 3-4sebanyak 2 dengan persentase 25% kategori tidak baik.

Selanjutnya di lakukan latihan split 3 kali seminggu sebanyak 14 kali pertemuan didapatkan data dengan rata-rata 7,5 standar deviasi 1,673 dengankemampuan terbaik 9 dan kemampuan terburuk 6 dan persentase skor interpal 9-10 sebanyak 2 dengan peresntase 25% kategori sangat baik, interval 7-8 sebanyak 4 dengan persentase 50% kategori baik, interval 5-6 sebanyak 2 dengan persentase 25% kategori kurang baik.

Setelah dilakukannya pelaksanaan tes akhir posttes split, data yangdiperoleh akan dioleh untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan split terhadap kemampuan smash kedeng yang diberikan kepada atlet sepak takraw dengan menggunakan uji T untuk mengolah data.

Setelah melakukan uji T terlebih dahulu kita harus melakukan uji normalitas agar data yang didapatkan berdistribusi normal uji normaltas yang digunakan adalah uji normalitas chi kuadrat. Digunakan uji normalitas chi kuadrat untuk mengetahui apakah data berdistribusi dengan normal atau tidak dan sempel yang digunakan kurang dari 50 orang.

Pada uji normalitas chi kuadrat data berdistribusi normal apabila nilai signifikan < a= (0.05) berdasarkan hasil analisis data diperoleh signifikan untuk data *pre test* dan *post test* berurutan 0,161 dan 0,011 < 2,353 maka dapat disimpulkan data berdistribusi dengan normal.

Uji T Hipotesis dapat di terima jika nilai signifikan < 0,05 atau T hitung

> T tabel. Sebaliknya jika nilai signifikan > 0,05 atau T hitung < T tabel maka hipotesis tidak diterima.

Hasil menunjukan nilai signifikan T hitung 6,081 > T tabel 1,894 yang dapat disimpuklan ada pengaruh yang diberikan.

Berdasarkan uji T terdapat pengaruh latihan split terhadap smash kedeng pada atlet sepak takraw kecamatan pringgabaya. Adanya pengaruh yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan di atas adalah penerapan latihan split terhadap smash kedeng atlet sepat takraw Kecamatan Pringgabaya. Hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil yang di peroleh pada tes awal dan akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan split terhadap smash kedeng sepak takraw.

Saran

Dari kesimpulan di atas maka saran-saran yang peneliti tiliskan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih khususnya cabang olahraga sepak takraw untuk meninjau ulang latiah split dalam upaya meningkatkan smash kedeng
2. Bagi fakultas pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas hamzanwadi khususnya rekan-rekan mahasiswauntuk mencoba hasil penelitian ini sebagai suatu bahan kajian atau teori dalam rangkan usaha meningkatkan hasil.

Perlu ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi tempat latihan dan waktu Latihan lebih lama serta terprogram, latihan yang baik dan terkondinasi dalam melakukan latihan maupun ter semi kesempurnaan temuan ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, suharsimi,(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Yokyakarta : Reneka Cipta

Darwis, Basa. (1992). *Olahraga pilihan* sepak takraw. Jakarta: depdikbud Darwis, Ratinur. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Ditjen Dikti,(1992).

Denny, Muslim dkk. (1999).*Mari Bermain Sepak Takraw*. Jakarta: PB PERSETASI

Hanif. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta : Raja GrafindonPersasa.

Harjono, Soegih. (1982). *Penuntun Pelatih dan Peraturan Permainan Sepak Takraw*.Jakarta: Depdiknas

Husin, Baharulli. (2011). Sejarah singkat perkembangan sepak takraw diindonesia.

Ismaryati. (2006)*Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 1. Surakarta: PPLUNS dan UNS Prees.

Iyakrus. (2012). Permaian *sepak takraw*. Palembang: Unser Press.

M. Husni Thamrin. (2008). *Pengembangan instrumen tes keterampilanbermainsepak takraw bagi mahasiswa*. Yogyakarta: LEMLIT UNY.

Nurhasan, (2001)*Tes DanPengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Direktorat Jendral Olahraga.

Riduwan, (2009)*Pengantar Statistik Untuk Penelitian* : Pendidikan Sosial,Komunikasi, Ekonomi, Dan Bisnis. Bandung : ALFABETA.

Suprato, D.B.& Supriadi, S. (2017) pengembangan pariasi latihan sepak sila. Sepak takraw untuk tingkat pemula. Indonesia ferfomanse journal, 1(2),112-118.

Sudjana. (1996) *Me. tode statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.

Sudrajat Perwirasaputra (2000:). *Sepak takraw*. Jakarta: DEPDIKBUD. Sudrajat Perwirasaputra (2000:). *Sepak takraw*. Jakarta: DEPDIKBUD. Sugiyono (2009) *Metode penelitian kualitatip kuantitatip* dan R&D Bandung:CV. Alfabeta.

Sulaiman, (2008) *sepak takraw: pedoman bagi guru olahraga, dan atlet.*

Semarang: UNESA Press.

Syfaruddin, (2013:117)*Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PREES