

Pengaruh Model Latihan dengan Keranjang Basket Terhadap Akurasi Umpan Sepak Sila Pada Atlet Balai Baru Takraw Club

Rozi Chandra¹, M. Ridwan²

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club. Variabel dalam penelitian ini adalah model latihan dengan keranjang basket dan akurasi umpan sepak sila. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan dengan keranjang basket terhadap akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepaktakraw yang latihan di klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yaitu sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah kemampuan akurasi umpan sepak sila. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh model latihan dengan keranjang basket terhadap peningkatan akurasi umpan sepak sila pada atlet Balai Baru Takraw Club. Hal ini dibuktikan $t_{hitung} = 1.91 > t_{tabel} = 1,89$.

Kata kunci: Latihan keranjang basket, Sepak Sila

A. PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan teknik mengumpan menggunakan sepak sila atlet saat bermain. Umpan yang diberikan sering tidak terarah dengan baik sehingga menyulitkan *smasher* untuk melakukan *smash* ke lapangan lawan. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dilapangan Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club pada tanggal 23 Januari 2019, terlihat bahwa atlet saat mengumpan menggunakan teknik sepak sila bola sering tidak tepat sasaran, dan terkadang jauh dari posisi *smasher*, sehingga serangan yang dilakukan oleh *smasher* tidak efektif dan mudah di hadang oleh pihak lawan.

Sepak sila merupakan teknik yang paling penting dalam permainan Sepaktakraw. Menurut Danny (Hanif, 2011: 27) “sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam”. Menurut Zalfendi (2017: 79) “sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk 1). Menerima dan meninmang bola, 2). Mengumpan dan antaran bola, 3). Menyelamatkan dari serangan lawan. Dalam permainan Sepaktakraw sepak sila sangat penting dan sering sekali digunakan oleh pemain.

Latihan merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam olahraga. Latihan menurut Syafruddin (2012: 21) yaitu :

Latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan atau penerapan dari materi-materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya, atau dengan kata lain merupakan bagian dari pada training. Sedangkan yang dimaksud dengan training itu merupakan semua proses persiapan atlet mulai dari menyusun suatu perencanaan latihan, merealisasikan,

mengontrol, dan mengevaluasi semua kegiatan yang dilakukan, atau dengan kata lain merupakan rangkaian proses yang dimulai dari menyusun program latihan sampai kepada proses evaluasi kemajuan prestasi atlet.

Latihan mengumpan menggunakan target keranjang basket merupakan salah satu latihan yang berguna untuk menambah kemampuan akurasi mengumpan atlet Sepaktakraw.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Rancangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one group pre-test and post-test*. Adapun tempat penelitian ini adalah di lapangan Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yang terletak di Kecamatan Kuranji kota Padang. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 12 Maret 2019 sampai dengan 16 April 2019. Jadwal latihan dilakukan 4 kali dalam satu minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepaktakraw yang latihan di klub Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yaitu sebanyak 10 orang. Terdiri dari 8 putra dan 2 putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Penentuan *purposive sampling* dilandasi tujuan dan pertimbangan terlebih dahulu, jadi yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Balai Baru Takraw Club yang berjumlah 8 orang. Karena atlet putri sangat jarang datang mengikuti proses latihan di Balai Baru Takraw Klub. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes mengumpan Dengan Sepak sila. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan rumus uji t.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

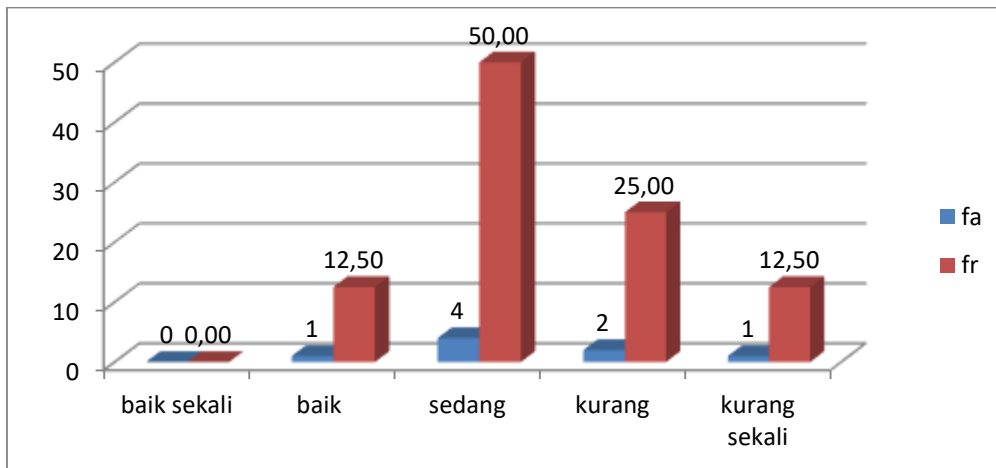
1. Hasil Tes Awal (*Pre test*) Akurasi Umpan Sepak Sila Atlet Balai Baru Takraw Club

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre Test) Akurasi Umpan Sepak sila Atlet Balai Baru Takraw Club.

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>14	0	0.00	Baik sekali
2	12 – 13	1	12.50	Baik
3	11 – 12	4	50.00	Sedang
4	9 – 10	2	25.00	Kurang
5	< 8	1	12.50	Kurang sekali
Jumlah		8	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas, Akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club, 1 orang (12.50%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas interval 12 -13, berada pada kategori baik. 4 orang (50%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas

interval 11-12, berada pada sedang. 2 orang (25,00%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas interval 9-10, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (12,50%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas interval <8, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 10.88. Dapat disimpulkan Akurasi umpan sepak sila (*pre test*) atlet Balai Baru Takraw Club berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Akurasi umpan sepak sila

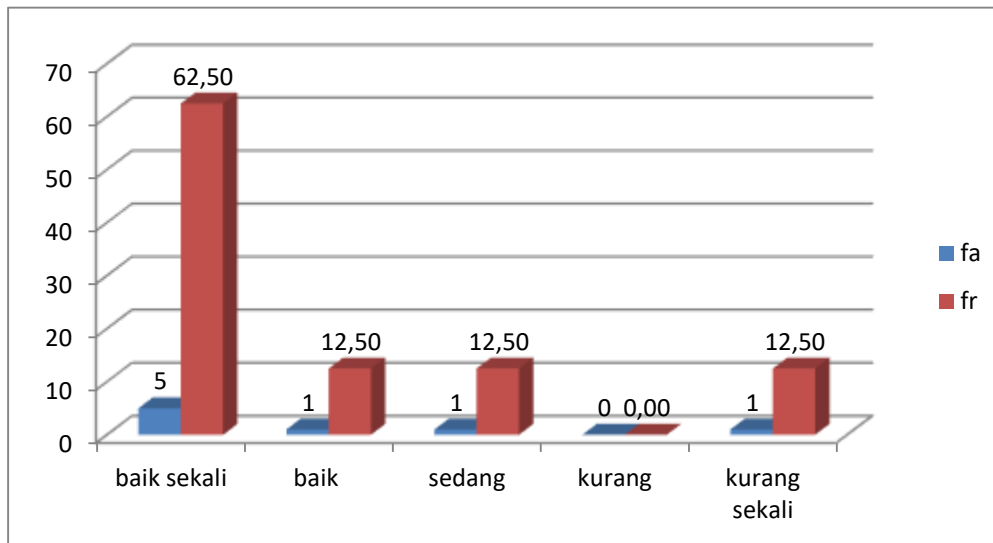
2. Hasil Tes Akhir (*Post test*) Akurasi umpan sepak sila Atlet Balai Baru Takraw Club

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Akurasi Umpan Sepak Sila Atlet Balai Baru Takraw Club

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>14	5	62.5	Baik sekali
2	12 - 13	1	12.5	Baik
3	11 - 12	1	12.5	Sedang
4	9 - 10	0	0	Kurang
5	< 8	1	12.5	Kurang sekali
Jumlah		8	100	

Akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club, 5 orang (62,50%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas interval >14, berada pada kategori baik sekali, 1 orang (12.50%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas interval 12 -13, berada pada kategori baik. 1 orang (12,50%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas interval 11-12, berada pada sedang, dan 1 orang (12,50%) memiliki skor Akurasi umpan sepak sila pada kelas interval <8, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 13,1. Dapat disimpulkan Akurasi umpan sepak sila (*pos*

test) atlet Balai Baru Takraw Club berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram berikut ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Tes Akhir (Pos-Test) Akurasi Umpan Sepak Sila

Pengujian Hipotesis

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Akurasi umpan sepak sila	Pre Test	10,88	8	1,91	1,89	Signifikan
	Post Test	13,13				

Pembahasan

Terdapat Pengaruh Model Latihan dengan Keranjang Basket Terhadap Peningkatan Akurasi Umpan Sepak Sila Pada Atlet Balai Baru Takraw Club

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dilapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh model latihan dengan keranjang basket terhadap peningkatan akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan maksimal atlet pada setiap bentuk latihan, kemudian dilakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan Akurasi umpan sepak sila diperoleh rata-rata pada saat *pre-test* yaitu sebesar 10,88. Namun setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan dengan keranjang basket maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 13,13.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 1,91 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1,89. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dapat disimpulkan bahwa model latihan dengan keranjang basket memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan

kemampuan Akurasi umpan sepak sila atlet Balai Baru Takraw Club.

Latihan mengumpan menggunakan target keranjang basket merupakan salah satu latihan yang berguna untuk menambah kemampuan akurasi mengumpan atlet Ssepaktakraw. Dalam pelaksanaan latihan mengumpan menggunakan target keranjang basket, atlet diwajibkan memakai teknik sepak sila saat melakukannya. Saat pelaksanaannya atlet memanfaatkan keranjang basket sebagai target untuk memasukan bola, penyepak diberikan kesempatan 5 kali. Guna latihan mengumpan menggunakan target keranjang basket yaitu untuk meningkatkan akurasi mengumpan dalam permainan Sepaktakraw. latihan dengan target keranjang basket tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan mengumpan atlet saja, tapi juga dapat membuat kemampuan teknik sepak sila menjadi lebih baik. Manfaat latihan dengan menggunakan target keranjang basket adalah dapat membuat konsentrasi atlet menjadi lebih baik, karena saat melakukan umpan atlet harus memasukan bola ke keranjang basket, agar bola bisa tepat masuk ke sasaran dibutuhkan konsentrasi yang bagus supaya umpan yang diberikan dapat tepat masuk ke sasaran. Dengan demikian apabila latihan dengan keranjang basket dilakukan dengan serius dan sesuai intruksi maka akan dapat meningkatkan akurasi mengumpan atlet dan juga bisa membuat tingkat konsentrasi atlet menjadi lebih baik, sehingga disaat memberikan umpan kepada smasher bola dapat diberikan dengan baik dan membuat smasher dengan mudah memasukan bola kedaerah lapangan lawan.

Menurut Hanif (2011:75) mengumpan merupakan teknik khusus dengan menggunakan semua teknik sepakan dalam permainan sepaktakraw, tujuannya adalah agar bola melambung dan menempati sasaran. Hanya saja dalam teknik mengumpan ini hal dasar yang sangat dibutuhkan adalah kecepatan dan ketepatan, penempatan posisi kaki tumpu pemain dari arah datangnya hasil bola bertahan dari serangan lawan”.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pelatih Balai Baru Takraw Club, Bapak Syahril Bais, S.Pd, M.Pd, Pada cabang olahraga sepaktakraw, untuk menghasilkan akurasi umpan sepak sila yang baik sangat dibutuhkan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi umpan sepak sila, salah satunya adalah metode latihan dengan keranjang basket. Apabila seseorang pemain memiliki peningkatan akurasi umpan sepak sila setelah melakukan metode latihan dengan keranjang basket, maka dapat membantu atlet dalam organisasi permainan dalam sebuah pertandingan takraw, karna semakin baik sepak sila seorang atlet maka semakin berpengaruh terhadap maksimal atau tidaknya atlet dalam meraih hasil pertandingan. Karena bagus atau tidaknya *smasher* dalam melakukan *smash* ke area lawan adalah tergantung baik atau tidaknya akurasi umpan sepak sila yang diberikan. Oleh karena

itu sangat diperlukan penerapatan model latihan dengan keranjang basket olahraga sepak takraw agar mendapatkan akurasi umpan sepak sila yang baik pula.

Tapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang di capai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh model latihan dengan keranjang basket terhadap peningkatan akurasi umpan sepak sila pada atlet Balai Baru Takraw Club. Hal ini dibuktikan $t_{hitung} = 1.91 > t_{tabel} = 1,89$, Hipotesis diterima.

E. DAFTAR RUJUKAN

Hanif, Sofyan. 2011. *Kepelatihan Dasar SepakTakraw*. PT Bumi Timur Jaya Jakarta

Zalfendi, dkk. 2017. *Permainan SepakTakaraw*. Sukabina Pres Padang.