

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *FUN GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *SMASH* SEPAK TAKRAW

Syuhada Ardhana¹, Roma Irawan², Padli³, Hendri Irawadi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

E-mail: suhadasaja24@gmail.com¹, romairawan@fik.unp.ac.id² padli85@fik.unp.ac.id³,
hendri@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari latihan *fun games* terhadap kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet ATC Ambacang Takraw. Jenis penelitian ini adalah eksperimen (*eksperimen semu*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *fun games*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 11 orang atlet ATC Ambacang Takraw. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t (uji beda mean) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata *pre test* diperoleh 13 dan skor rata-rata setelah *post test* 17, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,177 > t_{tabel} = 2,23$, dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *fun games* terhadap kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet ATC Ambacang Takraw Club. Artinya salah satu metode latihan yaitu *fun games* dapat digunakan untuk memberikan pengaruh pada kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet sepaktakraw.

Kata Kunci: *Fun Games, Smash*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang dimulaisecara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (Hermanzoni, H; Syahara, S. 2020; Suhada, R. B. 2020). Performa tubuh harus tetap dalam kondisi yang bagus untuk mencapai prestasi puncak dan itu harus terus dilatih dengan cara berolahraga secara rutin (Haryanto, J., & Welis, W. ,2019)

Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan di segala bidang, salah satunya pada olahraga permainan yaitu sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak digemari

oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga sepak takraw dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan.

Kemampuan teknik dasar sepak takraw dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Sebagai indikator-indikator dari tingkat kemahiran, maka kemampuan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. (Sulaiman. 2014; Tifali, U. R. 2020; Nur, H., & Syampurna, H. 2019). Jadi untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seorang pemain harus menguasai teknik dasar bermain dengan baik pula (Hanafi, Bulqini, & Hakim. 2016:7; Angraini, D., & Fardi, A. 2020).

Sulaiman (2008:15) menjelaskan bahwa teknik dasar sepak takraw meliputi: (1) teknik sepak terdiri dari: sepak sila, sepak kura/kuda, sepak cungkil, sepak simpuh/badek, sepak mula (servis) dan sepak tapak (menapak); (2) memaha (control paha); (3) mendada ((control dada); (4) membahu (control bahu); (5) kepala (suduhan kepala/*heading*); (6) teknik *smash*, terdiri dari: kedeng dan gulung; dan (7) teknik tahanan (*block*).

Dari banyak teknik dasar sepaktakraw di atas, dalam artikel ini peneliti ingin melihat salah satu dari tujuh teknik tersebut yaitu teknik *smash*. Untuk meningkatkan kemampuan teknik smash dalam sepaktakraw harus didukung oleh latihan yang baik dan terarah berdasarkan tujuan diinginkan, dimana dalam hal ini latihan yang terarah akan menghasilkan kemampuan teknik dasar yang baik. Artinya teknik *smash* yang baik dapat memberikan kontribusi yang besar untuk melakukan permainan dalam memainkan bola.

Kemampuan smash sesuai dengan namanya juga disebut sebagai teknik sepakan yang dimaksudkan untuk memulai suatu permainan atau pertandingan. Sepak mula biasa dilakukan oleh pemain yang disebut tekong, yaitu pemain yang melakukan smash berada di tengah belakang (Munir, A. 2015). Jadi, untuk mendapatkan smash yang baik perlu adanya rancangan metode latihan yang baik.

METODE

Desain penelitian ini merupakan eksperimen (*Pre Exsprimen*) *one group pretest dan postest*. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *Fun Games* Terhadap Kemampuan Teknik *Smash* Sepak Takraw. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

atlet ATC Ambancang Takraw Club, berjumlah 11 Orang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara total *sampling* yaitu pengambilan sampel mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah atlet putrid yang berjumlah 11 Orang atlet ATC Ambancang Takraw Club. Untuk mengukur kemampuan smash atlet ATC Ambancang Takraw Club dapat digunakan tes tes kemampuan smash. Sementara itu, data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan rumus statistik yaitu uji t.

HASIL

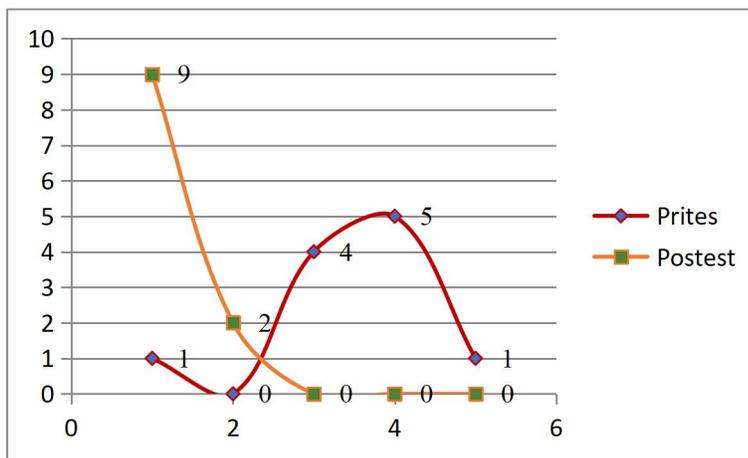
Temuan utama dalam penelitian ini adalah; pengaruh dari latihan *fun games* terhadap kemampuan samsh dapat dilihat seperti;

Tabel 1. Rangkuman Uji Normalitas Data *Pre Tes* dan *Post Tes* smash

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.246	11	.061	.845	11	.037
Setelah	.248	11	.057	.916	11	.288

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian kolmogorov-smirnov kemampuan smash diperoleh skor $L_o = 0,130$ dengan $n = 11$, dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05 > sig 0,61$ sebelum dan $sig 0,57$ setelah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak otot tungkai untuk *post tes* tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.



Gambar 1. Grafik uji normalitas data kemampuan *smash*

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji t (*Paired Samples Test*)

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum - Setelah	4.909	3.145	.948	7.022	2.796	5.177	10	.000

Pada table *Paired Samples Test* di atas, diperoleh perbedaan *mean* = 4,909 yang berarti selisih skor kemampuan teknik *smash* sepak takraw antara setelah dan sebelum diberi latihan *fun games*. Harga positif bermakna setelah diberi latihan *fun games* dengan skor kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet ATC Ambacang Takraw Club, lebih tinggi dari pada sebelum diberikan latihan *fun games*. Pada table ini juga diperoleh *std.error Mean* yang menunjukkan angka kesalahan baku perbedaan rata-rata.

Selanjutnya hasil terpenting dari tabel ini adalah harga statistic $t = 5,177$, dengan $db = 10$ dan angka sig. atau $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet ATC Ambacang Takraw Club, yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi latihan *fun games*.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji beda mean (Uji t) terhadap satu hipotesis penelitian, mendapatkan hasil dengan hipotesis diterima. Temuan penelitian yang dilakukan di ATC Ambacang Takraw Club, bahwa untuk memperoleh kemampuan kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet ATC Ambacang Takraw Club hendaklah menggunakan metode latihan *fun games*.

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, bahwasannya metode latihan *fun games* memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet ATC Ambacang Takraw Club secara signifikan ($t_h = 5,177 > t_t = 2,23$). Mengingat metode latihan *fun games* dapat memberikan peningkatan kemampuan teknik *smash* sepak takraw secara signifikan, maka kepada pelatih sepaktakraw agar menerapkan latihan *fun games*

yang lebih bervariasi untuk meningkatkan kemampuan teknik *smash* sepak takraw pada tingkat yang lebih prima (baik).

Latihan beban seperti latihan *fun games* yang diberikan berpengaruh terhadap organ-organ tubuh secara *physiologi* untuk menghasilkan kecepatan dan *power* serta meningkatkan kemampuan kemampuan teknik *smash* sepak takraw sehingga memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik *smash* sepak takraw yang dilakukan oleh atlet ATC Ambacang Takraw Club. Latihan *fun games* ini lebih efektif diberikan kepada, karena dapat memperkuat otot tungkai bawah agar dapat menghasilkan kekuatan dan kecepatan sehingga ketika melakukan *smash* akan memiliki kontraksi otot yang maksimal.

Sementara banyak penelitian mengeksplorasi latihan berbasis *fun game* (Blumberg, Almonte, Anthony, & Hashimoto, 2013; Salen & Zimmerman, 2004), Latihan *fun games* merupakan sebuah latihan yang bernuansa permainan yang menyenangkan tetapi ada unsure latihan untuk kemampuan yang dimiliki atlet.

Penelitian yang relatif sedikit telah menyelidiki konsekuensi dari kesenangan, yang menonjol di antara pengecualian adalah penelitian yang dilakukan di lingkungan organisasi, yang telah mengaitkan kesenangan dengan hasil yang relevan di tempat kerja. Sebagai contoh, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mengalami kesenangan di tempat kerja, baik dalam kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan atau bersosialisasi dengan rekan kerja, secara positif memprediksi kepuasan kerja yang lebih tinggi dan mengurangi kelelahan dan pergantian karyawan (Karl, Peluchette, & Hall, 2008; Karl, Peluchette, & Harland, 2007; Tews, Michel, & Allen, 2014).

Metode *games* dapat memberikan peluang bagi pelatih untuk mengembangkan pemain kearah yang lebih baik daripada menggunakan pendekatan yang berfokus pada teknik. Pengalaman para pelatih juga menunjukkan bahwa ada sejumlah tantangan yang terlibat dalam implementasi *games* yaitu berupa kesenangan (Richard Light 2004; Hidayat, R. 2020; Soniawan, V., & Irawan, R. 2018). Keyakinan mereka tentang pembinaan yang baik. Lebih khusus itu menunjukkan bahwa pendekatan *games* yang berpusat pada pemain lebih baik dari pematihan yang dikembangkan melalui keterlibatan mereka dalam olahraga yang sifatnya menonton (R Evans 2006; Barlian, E. 2020). Game juga dapat menjadi pengalaman membuat makna yang kuat bagi para pemain, tetapi hanya jika kita

memahami bahwa apa yang membuat game menyenangkan juga dapat membuatnya bermakna (Schaller, D. T. 2011).

Kalau kita lihat lagi Gajadhar, B. J., De Kort, Y. A., & Ijsselsteijn, W. A. (2008), mengatakan bahwa, game menghadirkan mode permainan yang lebih terstruktur dan berdasarkan aturan, dan seringkali lebih diarahkan pada tujuan. Jadi, Perspektif empiris ini dapat membuahkan hasil karena menjembatani artefak permainan dan pengalaman pemain dengan memeriksa interaksi dari waktu ke waktu yang diadopsi dan diadaptasi oleh pemain itu sendiri. Oleh sebab itu, metode *fun gamas* dapat dijadikan untuk memberikan suasana latihan yang berbeda sebelumnya untuk melatih kemampuan servis sepaktakraw yang dimiliki atlet.

Latihan yang efektif bergantung pada atlet untuk terlibat dan berpartisipasi dalam berbagai konteks latihan, termasuk penilaian. Keterlibatan atlet dalam penilaian dapat memengaruhi validitas skor (Swerdzewski, Harmes, & Finney, 2011; Thelk, Sundre, Horst, & Finney, 2009). Dalam berbagai konteks latihan, game diketahui meningkatkan keterlibatan atlet dengan latihannya semakit erat. Dengan membuat kegiatan latihan menjadi lebih menyenangkan dan menyenangkan. Fitur yang diimplementasikan dalam konteks game dapat memberikan wawasan tentang bentuk desain penilaian yang tidak inovatif (Cheong, Fli-lippou, & Cheong, 2014; Shaffer, Squire, Halverson, & Gee, 2005).

Sementara ada bukti bahwa, bermain dapat memotivasi sebagian atlet, kenyataannya lebih rumit dan sangat tergantung pada jenis permainan tertentu yang digunakan dan konteks penggunaannya. Sebuah narasi dalam literatur penelitian menyatakan bahwa bermain efektif untuk berlatih karena itu menyenangkan dan menarik. Peran kesenangan dalam latihan, terutama pada atlet usia 12 – 14 tahun, tidak kontroversial. Berlatih melalui permainan diterima untuk mendukung materi latihan, imajinasi, dan kreativitas atlet (Hromek and Roffey 2009).

Jadi dapat diartikan, bermain dengan menimbulkan rasa senang dapat meningkatkan motivasi ekstrinsik dalam bentuk langsung bersosialisasi. Meskipun hal itu dapat memotivasi atlet tetapi, tidak dapat sepenuhnya mengambil tantangan, dan kepuasan intrinsik dari pengalaman pribadi dari kompetensi fisik (O'Reilly, E., Tompkins, J., & Gallant, M. 2011; Indra, P., & Marheni, E. 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *fun games* terhadap kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet ATC Ambacang Takraw Club. Salah satu faktor internal yang berhubungan langsung dengan kemampuan teknik *smash* sepak takraw atlet adalah pelatih harus memilih bentuk latihan yang dilakukan seperti latihan *fun games*. Peneliti berikutnya, yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik *smash* sepak takraw disarankan untuk memilih bentuk latihan yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Latihan Highes Rally Forehand dan Latihan Feeding Forehand terhadap Kemampuan Forehand Drive Tenis Lapangan Atlet Kota Pariaman Tennis Club. *Jurnal Patriot*, 3(1), 434-445.
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Performa*, 5(1), 101-109.
- Blumberg, F. C., Almonte, D. E., Anthony, J. S., & Hashimoto, N. (2013). Serious games: What are they? What do they do? Why should we play them? In K. Dill (Ed.), *The Oxford Handbook of Media Psychology* (pp. 334–351). New York: Oxford University Press.
- Cheong, C., Filippou, J., & Cheong, F. (2014). Towards the gamification of learning: Investigating student perceptions of game elements. *Journal of Information Systems Education*, 25(3), 233–245.
- Gajadhar, B. J., De Kort, Y. A., & Ijsselstein, W. A. (2008, October). Shared fun is doubled fun: player enjoyment as a function of social setting. In *International Conference on Fun and Games* (pp. 106-117). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Hanafi, M, Bulqini, A, & Hakim, A. Z. (2016). *Buku Ajar Sepak Takraw*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo131019>

- Hermanzoni, H. Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Performa*, 5(1), 70-76.
- Hromek, R., and S. Roffey. 2009. "Promoting Social and Emotional Learning with Games: "It's Fun and We Learn Things"." *Simulation & Gaming* 40 (5): 626–644.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Performa*, 5(1), 56-69.
- Karl, K. A., Peluchette, J. v., & Harland, L. (2007). Is fun for everyone? Personality differences in health care providers' attitudes toward fun. *Journal of Human Health Services Administration*, 29, 409–447.
- Karl, K. A., Peluchette, J., & Hall, L. M. (2008). Give them something to smile about: A marketing strategy for recruiting and retaining volunteers. *Journal of Nonprofit and Public Sector Marketing*, 20, 91–96.
- Munir, A. (2015). Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Atlet Sd Negeri 03 Yosorejo Petungkriyono Kabupaten Pekalongan Tahun 2014 (*Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang*).
- Nur, H., & Syampurna, H. (2019). The Effect of Direct Learning Models in Improving Mastery of Sepaktakraw Basic Techniques. *Performa Olahraga*, 4(01), 29-39.
- O'Reilly, E., Tompkins, J., & Gallant, M. (2011). "They Ought to Enjoy Physical Activity, You Know?": *Struggling with Fun in Physical Education. Sport, Education and Society*, 6(2), 211–221. doi:10.1080/13573320120084281.
- R Evans (2006) Elite Level Rugby Coaches Interpretation And Use Of Games Sense. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*.
- Richard Light(2004)Coaches' experiences of Game Sense: opportunities and challenges,*Physical Education and Sport Pedagogy*,9:2,115-131,DOI:10.1080/1740898042000294949.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". *Performa Olahraga*, 3(02), 90-90.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2004).*Rules of play: Game design fundamentals*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Schaller, D. T. (2011). *The Meaning Makes It Fun. Journal of Museum Education, 36(3), 261–268.* doi:10.1080/10598650.2011.11510707.
- Shaffer, D. W., Squire, K. R., Halverson, R., & Gee, J. P. (2005). Video games and the future of learning. *Phi Delta Kappan, 87(2), 104–111.* doi:10.1002/piq.20020
doi:10.1177/003172170508700205.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa, 3(01), 42-42.*
- Suhada, R. B. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Chest Passatlet Bolabasket Biru Utama Kota Payakumbuh. *Jurnal Patriot, 3(1), 453-463.*
- Sulaiman, S. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport, 1(2), 68-76.*
- Swerdzewski, P. J., Harmes, J. C., & Finney, S. J. (2011). Two approaches for identifying low-motivated students in a low-stakes assessment context. *Applied Measurement in Education, 24(2), 162–188.*
doi:10.1080/08957347.2011.555217doi:10.1080/08957347.2011.555217.
- Syahara, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang. *Jurnal Patriot, 3(1), 421-433.*
- Tews, M. J., Michel, J. W., & Allen, D. G. (2014). Fun and friends. The impact of workplace fun and constituent attachment on turnover in a hospitality context. *Human Relations, 67, 923–946.*
- Thelk, A. D., Sundre, D. L., Horst, S. J., & Finney, S. J. (2009). Examining inferences about test-taking motivation: The Student Opinion Scale (SOS). *Northeastern Educational Research Association.* Retrieved from http://works.bepress.com/donna_1_sundre/93/.
- Tifali, U. R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot, 3(1), 565-575.*