

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan atau suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan dari olahraga pun berbeda-beda ada olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, untuk prestasi, untuk rekreasi, untuk rehabilitasi dan sekarang olahraga telah termasuk kedalam kurikulum Pendidikan.

Olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik wanita maupun pria dari anak-anak sampai orang tua. Sebab olahraga mempunyai andil yang sangat besar dalam membentuk individu yang selaras antara perkembangan jasmani dan rohani. Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan diIndonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022

Tentang Keolahragaan Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia.”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi di berbagai cabang olahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, serta memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya terutama dalam bermain sepaktakraw.

Permainan sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fibre*). Untuk bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar yang baik, (Bastia dan Atiq, 2020:2). Sedangkan Setiawan, Al Munawar, & Keliat (2022: 24) menyatakan bahwa Sepaktakraw merupakan salah satu jenis olahraga kombinasi dari olahraga sepak bola dan bola voli yang dimainkan pada lapangan ganda bulu tangkis, dengan teknik pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan.

Berdasarkan pendapat diatas sepaktakraw atau sepak raga merupakan cabang olahraga yang berkembang dari sejenis permainan rakyat. Permainan sepaktakraw adalah jenis olahraga campuran dari sepakbola dan bolavoli, yang

dimainkan di lapangan ganda badminton. Pemain tidak boleh menyentuh bola dan tangan, namun menggunakan kaki untuk memukul bola yang terbuat dari rotan.

Sementara bola yang pada awalnya terbuat dari anyaman rotan digantikan dengan bola yang terbuat dari anyaman plastik. Bola yang terbuat dari plastik ini lebih aman dan tahan lama. Permainan sepaktakraw dimainkan secara kolektif oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Salah satu dari tiga pemain tersebut disebut tekong (*server*) merupakan pemain yang berada di lapangan paling belakang. Tekong ini bertugas untuk menservis bola, menerima dan menahan serangan dari regu lawan dibagian belakang lapangan.

Dalam permainan sepaktakraw dimainkan oleh 3 orang dalam satu tim untuk pemain inti dan 2 orang sebagai pemain cadangan. Dari 3 orang pemain inti terdapat 2 orang bertugas sebagai apitkanan dan kiri dan yang satu lagi bertugas sebagai tekong atau tukang *service*. Permainan sepaktakraw mempunyai teknik tersendiri yaitu, terdapat *service*, *smash*, blok, sundulan, dan sepak sila. Merupakan teknik dasar dalam melakukan sepaktakraw. Sorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi pemain takraw yang baik.

Dalam sepaktakraw *smash* terbagi menjadi 5 jenis *smash* yaitu *smash heading*, *smash* kedeng, *smash* Punggung kaki, *smash* tapak kaki, *smash* gulung atau salto. Ke 5 jenis *smash* tersebut mempunyai peran penting dalam permainan sepaktakraw, *smash* yang sering kita lihat dalam permainan sepaktakraw adalah *smash* kedeng. *smash* kedeng adalah *smash* yang gerakan salah satu kaki menyentuh tanah dan satu kaki tidak

menyentuh tanah, gerakan ini sering dilakukan oleh pemain pemula. Untuk hal itu maka, perlu dilakukannya latihan dalam meningkatkan *ketepatan smash* tersebut terutama pada *smash* kedeng, hal ini dikarenakan dalam melakukan *smash* kedeng tersebut masih sering terjadi kesalahan dalam melakukannya sehingga gerakan dan perkenaan bola tidak sempurna

Latihan merupakan faktor penting yang harus dilakukan secara sistematis dan terprogram untuk mencapai prestasi yang tinggi. Aspek-aspek yang mendukung pencapaian prestasi sepaktakraw, baik fisik, teknik, taktik dan mental harus ditingkatkan. Sebagai langkah awal dalam pelatihan sepaktakraw yaitu latihan teknik dasar bermain sepaktakraw. Latihan bola gantung menjadi salah satu alternative dalam meningkatkan ketepatan *smash* kedeng.

Cara melakukan *smash* gantung pemain berdiri dibawah bola dan melakukan gerakan *smash* kedeng terhadap bola yang telah digantung terhadap tiang yang telah disediakan. Dalam melakukan gerakan *smash* terdapat gerakan yang terstruktur, mulai dari sikap awal hingga sikap akhir. Apabila seorang siswa telah menguasai cara pelaksanaan *smash* kedeng, maka siswa akan bisa membayangkan dan mempraktekkan *smash* kedeng yang berpedoman dengan cara pelaksanaan *smash* kedeng tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan Desa Koto Ruang Rokan IV Koto terhadap pemain sepaktakraw Desa Koto Ruang, terlihat ketepatan *smash* kedeng masih rendah dan belum sesuai dengan tekniknya, hal ini dapat dilihat dari permainan pemain yang masih sering gagal

dalam melakukan *smash* kedeng dan bola sering tersangkut di net dan tidak masuk kelapangan lawan, perkenaan bola dengan kaki belum sempurna sehingga *smash* masih sering meleset dan tidak tepat sasaran. Sehingga prestasi sepaktakraw Desa Koto Ruang belum bisa dikatakan baik. Penyebab ini mungkin dikarenakan adanya faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor intenal adalah kurangnya kondisi fisik seperti koordinasi mata-kaki, kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan serta kurangnya program latihan yang terstruktur, faktor eksternal adalah mental pemain saat bertanding seperti konsentrasi, kepercayaan diri, dan motivasi dari keluarga ataupun teman, sarana dan prasana yang belum memadai seperti bola, dll.

Peneliti tertarik untuk meneiliti tentang ketepatan *smash* kedeng Pemain Sepak Takraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto dengan bentuk latihan bola gantung. Karena dalam melakukan *smash* kedeng diperlukan teknik yang baik dalam melakukannya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat di identifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat *smash* kedeng Pemain Sepak Takraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto;
2. Kurangnya variasi dan bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* kedeng Pemain Sepak Takraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto;
3. Pemain Sepak Takraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto masih belum mengetahui teknik *smash* kedeng yang baik;

4. Belum di ketahui pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto;
5. Kurangnya motivasi dan dukungan dari keluarga dan teman.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja maka perlu adanya batasan-batasan. Sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada: “Latihan Bola Gantung sebagai variabel bebas dan *Smash* Kedeng sebagai variabel terikat”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah: Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori dalam meningkatkan ketepatan *smash* kedeng.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi peneliti sendiri, pelatih, sekolah, fakultas, perpustakaan dan peneliti lain.

- a. Bagi Pemain, dapat dijadikan sebagai bentuk latihan tambahan dan menambah wawasan tentang meningkatkan ketepatan *smash* kedeng.
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan referensi dan tolak ukur keterampilan fisik dan penguasaan teknik khususnya dalam melakukan *smash* kedeng dalam sepaktakraw.
- c. Bagi Fakultas, dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya tentang Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Kedeng di Universitas Pasir Pangaraian (UPP) Rokan Hulu.
- d. Bagi perpustakaan, sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.
- e. Bagi Peneliti Sendiri, merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian;
- f. Bagi Peneliti, dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.

BAB II

TINAJUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Pengertian Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan olahraga tradisional yang berasal dari tanah Indonesia dan telah berkembang sejak lama di Indonesia dan banyak dipraktekkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang tinggal di daerah pesisir seperti Kepulauan Riau, Sumatera Barat dan Makassar. Dahulu permainan sepak takraw di Makassar sering disebut sepakraga dan banyak dimainkan nelayan sebagai pengisi waktu luang sebelum melaut.

Sepaktakraw merupakan salah satu permainan olahraga tradisional yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat Indonesia, permainan sepaktakraw dapat dikatakan sebagai gabungan dari sepak bola dan bola voli, yang mengembangkan ketangkasan dan kebugaran para pemainnya, Febrianto, Sulaiman, & Hidayah (2022:391).

Sepaktakraw jadikan sebagai permainan yang dipertunjukkan pada saat ada acara kenegaraan. Di Sulawesi Selatan, sepak bola merupakan permainan putra raja. Arti permainan dalam bahasa Bugis disebut "marraga" atau "mdaga", dalam bahasa Makassar disebut "akraga" sedangkan di Sumatar disebut "main rago" dan di Nusantara disebut "*Sepak Raga*". Di Sri Lanka, permainan ini disebut "*raga*", di Filipina "*sipa*", dan pergi ke utara, di Thailand disebut "*takraw*", di Laos "*kator*" dan di Cina "*teng kunyah*", sedangkan di Myanmar disebut adalah nyala api yang disebut "*dagu panjang*", di malaysia.

dan singapura hampir sama dengan di sumatra, permainan ini disebut "*sepak raga*",(Hanif, 2017:11).

Hananto (2019:3), Pengertian Sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari anyaman atau *fiber* (serat sintetis), dimainkan di lapangan datar berbentuk persegi panjang, terbuka dan tertutup, dan di tengah lapangan dibatasi oleh jaring. Sepak taraw memiliki arti yang sangat penting yaitu satu olahraga yang harus dikembangkan dan dilestarikan, agar budaya bangsa Indonesia dapat terpelihara dengan baik. Sepaktakraw adalah olahraga yang menggunakan jaring untuk memisahkan tim, dimana pemain dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali lengan atau tangan. Dalam permainan takraw, setiap tim memiliki tiga atlet dengan tugas atau peran yang berbeda, yaitu *feeder* (sayap kiri), *servis* (tekong), *smash* (sayap kanan), (Arrazi dan Hakim, 2021: 9)

Bentuk olahraga ini adalah pertandingan di mana pihak lawan saling bertarung saling berhadapan dibatasi oleh jaring atau net yang dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh asisten wasit. Untuk dapat bermain sepaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk memiliki kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat diperlukan dalam bermain sepaktakraw adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw, tanpa kemampuan dasar tersebut seseorang tidak akan dapat bermain dan mengembangkan permainan sepaktakraw.

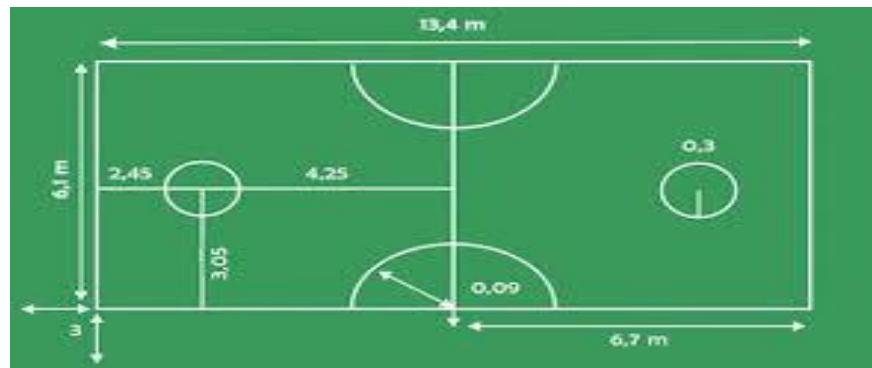
Sepak takraw adalah permainan beregu yang di mainkan 2 tim yang masing-masing beranggotakan 3 orang dan pemain tidak boleh menyentuh bola

dengan tangan. Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang di dalamnya ada unsur gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangkis, dan senam, permainan ini dilakukan dua regu yang berlawanan, (Kurnawan, Syafaruddin & Victorian, 2021:152). Keterampilan bermain sepaktakraw memiliki berbagai komponen teknik dasar permainan sepaktakraw, yaitu: tendangan terdiri dari sila, tendangan kuda, tendangan tendangan, telapak kaki, kemudian bekam, memegang dengan dada, memegang dengan paha, memegang dengan bahu, (Hanif, 2017:22).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sepaktakraw merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 3 orang. Sepaktakraw merupakan gabungan dari dua bentuk permainan yaitu sepak bola dan bola voli. Dikatakan sama dengan sepak bola karena permainannya dimainkan menggunakan kaki, bola dimainkan menggunakan anggota badan kecuali tangan. Seperti bola voli, karena dimainkan dengan menggunakan jaring dan seperangkat takraw untuk memberikan umpan kepada teman dan menabrak lapangan lawan. Sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan, (Galib, R, 2022: 3)

Lapangan Sepaktakraw memiliki panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Sepaktakraw dapat dimainkan di luar gedung (jika dimainkan di dalam gedung, ketinggian loteng minimal 8 M dari tanah). Keempat sisi lapangan diberi cat atau bidang yang lebarnya -+ 5 cm diukur dari tepi luar. Garis lingkaran ditengah adalah lingkaran yaitu : tempat untuk melakukan kick off (serve) garis tengah lingkaran adalah 61 cm. garis seperempat lingkaran di tengah kedua lapangan

terdapat garis seperempat lingkaran tempat melempar bola ke pemain yang bertugas sebagai tekong (Muhammad dan Weda, 2016:31).



Gambar, 2.1. Lapangan Sepaktakraw

Sumber: Hananto (2019:21)

Zulva & Raharjo (415: 2022) Dikatakannya bahwa Sepaktakraw adalah permainan dengan mengerahkan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan (*fiber*). Setiap tim harus bisa mengembalikan bola agar bola bisa mendarat di lapangan lawan atau menyebabkan lawan melakukan foul agar tim mendapatkan poin.

Setiawan, Al Munawar, & Keliat (24:2022) disebutkan bahwa aturan singkat cabang olahraga ini mirip dengan bola voli, namun terdapat perbedaan yang mendasar, seperti pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, pemain atau regu hanya boleh menyentuh bola sebanyak 3 kali berturut-turut, posisi bek tidak dimainkan, tingkat kemenangan maksimum untuk setiap set 21 poin (kecuali saat posisi 20-20, pemenang akan ditentukan saat selisih dua poin hingga 25 poin terakhir, saat wasit kepala 20-20 memanggil untuk titik batas 25). Jika masing-masing tim memenangkan satu set, maka pemain akan melanjutkan set "Tie Break" dengan 15 poin kecuali posisi 14-14, pemenang ditentukan dengan selisih dua poin hingga batas akhir adalah angka 17.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa peraturan dalam permainan sepaktakraw sama dengan peraturan dalam permainan bola voli tetapi dalam permainan bola boleh menyentuh tangan tetapi dalam permainan sepaktakraw tidak boleh menggunakan tangan anda, setiap regu hanya boleh memegang bola 3 kali berturut-turut, posisi permainan tetap tidak ada rotasi. Dari permainan sepaktakraw untuk mendapatkan poin, pemain harus mengetahui teknik dasar dan mampu melakukan *smash*. Salah satu teknik *smash* dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepaktakraw adalah *smash* kedeng.

2.1.2. *Smash Kedeng*

Smash atau *rejam* (istilah Malaysia) adalah gerakan yang paling utama dan merupakan gerakan terakhir dari gerakan penyerangan, (Achmad Sofian Hanif, 32: 2017). Melalui *spike* yang baik, poin tim bisa meningkat. Oleh karena itu, setiap pemain dalam tim harus menguasai teknik *smash*. Hananto, (62: 2015) berpendapat bahwa *smash* adalah pukulan utama dalam serangan untuk mencoba meraih kemenangan.

Smash merupakan teknik gerakan yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, oleh karena itu untuk dapat melakukan teknik *smash* yang efektif dan efisien perlu dilatih dengan baik, terus menerus dan berkesinambungan. Dalam sepaktakraw terdapat jenis-jenis gerakan *smash* yaitu *smash* kepala, *smash* kedeng, *smash* terbang (punggung kaki), *smash* tapak dan *smash* jungkir balik. *Smash* membutuhkan kemampuan fisik untuk melompat agar ketepatan *smash* bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk menghasilkan penghancuran yang maksimal diperlukan teknik penghancuran yang tepat dan presisi. sehingga bola

yang *dismash* sulit diblok dan diantisipasi lawan, (Kahar, Ahmad, & Hidayat, 2022: 79).

Smash yang sering digunakan dalam permainan sepak takraw adalah *smash* kedeng. *Smash* kedeng adalah *smash* yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Untuk pemain sayap yaitu sayap kiri dan sayap kanan yang memiliki banyak peluang *smash* saat menyerang lawan, harus dilatih dengan baik agar memiliki skill atau kemampuan menghancurkan yang baik, (Hananto, 66:2015).



Gambar 2.2. *Smash* Kedeng
Sumber: Hananto (67: 2015)

Pernandes dan Sutisnya (90-91: 2018), menyatakan bahwa *Smash* kedeng merupakan *smash* yang dilakukan dengan menggunakan kaki, sehingga pemain yang memiliki banyak kesempatan *smash* pada saat menyerang lawan harus dilatih dengan baik agar memiliki skill atau ketepatan *smash* yang baik. Dalam Sepaktakraw, *smash* kedeng merupakan faktor penting dalam pola serangan, yang mencakup semua keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain.

Smash kedeng merupakan faktor penting dalam pola serangan, yang mencakup semua keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain. Menurut pengamatan, para atlet dalam melakukan *smash* kedeng, hal itu belum cukup,

diketahui dari hasil tes latihan otot tungkai., Pernandes dan Sutisyana, (2018: 91).

Sedangkan Arrazi dan Hakim (10: 2021) *Smash* kedeng adalah teknik *smash* yang menggunakan kaki serta posisi awal bola berada diatas bagian samping depan pemain.

Smash kedeng adalah teknik *smash* khusus yang dilakukan dengan menggunakan kaki oleh pemain forward, karena dengan menggunakan teknik *smash* yang baik dan mematikan dapat membunuh pemain bertahan lawan dan mendapatkan point yang menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan, (Nova Rizky Pratama & Rivan Saghita Pratama, 2022: 11). Sedangkan Bastia dan Atiq (2020:3) menyatakan *smash* kedeng diawali dengan tumpuan kaki satu terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan gerakan menurunkan badan dengan menekuk lutut agak ke bawah, kemudian tolakan kaki mendarat di bagian dalam secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan diikuti dengan putaran badan ke dalam, lalu punggung kaki atau punggung kaki keluar, dibantu dengan memutar pinggul dan punggung.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *smash* kedeng merupakan salah satu gerakan *smash* dalam permainan Sepaktakraw, *smash* kedeng sendiri dilakukan oleh pemain apit kanan dan kiri yang sering mendapat kesempatan melakukannya, Untuk melakukannya, *smash* kedeng dilakukan dengan posisi awal bola berada di atas sisi depan pemain, artinya bola berada tepat di dekat net dengan posisi tubuh pemain menyamping.

2.1.3. Hakikat Latihan

Latihan adalah kegiatan untuk meningkatkan keterampilan (*skill*) olahraga melalui penggunaan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut. Mustaqim (2018:57) banyak orang berlatih tetapi tidak benar-benar berlatih. Ini mungkin karena kurangnya pemahaman mereka tentang arti sebenarnya dari praktik tersebut. Untuk itu perlu dikatakan tentang pelatihan. Di sisi lain, manfaat kelenturan adalah mempertahankan kekuatan bahkan dapat meningkatkan kekuatan..

Latihan atau *training* adalah suatu proses latihan atau kerja yang sistematis, dilakukan berulang-ulang, meningkatkan jumlah latihan atau beban kerja dari hari ke hari. Sistematis adalah perencanaan, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, secara metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks., (Hanif, 2017: 38).

Latihan adalah kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan koordinasi otot, saraf dan kepadatan tulang. Studi terbaru menyatakan bahwa beban berkontribusi pada kualitas hidup, tanpa memandang usia atau jenis kelamin orang tersebut. (Samsudin, 2016: 86). Manurizal & Fitriana (2019: 260) mengemukakan bahwa “Metode praktik menyampaikan pembelajaran untuk mengembangkan praktik, dimana kata metode digunakan untuk kondisi materi kegiatan”.

Dari pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelatihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dengan memberikan beban yang meningkat setiap harinya. Dengan melakukan latihan yang sistematis yang dilakukan secara konstan, berulang-ulang, maka organ tubuh

kita akan membaik, gerakan aslinya. Lama kelamaan akan terjadi gerakan-gerakan yang bersifat otomatis dan reflektif yang membutuhkan konsentrasi pusat syaraf yang semakin sedikit dibandingkan sebelum melakukan latihan, sehingga hal ini akan mempengaruhi jumlah energi yang dikeluarkan akibat gerakan tubuh yang dilakukan selama latihan..

1. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting diketahui untuk dijadikan sebagai pedoman latihan yang bertujuan meningkatkan penampilan seorang atlit. Prinsip-prinsip yang dimaksud adalah: a) pemanasan tubuh (*warming up*) dan pendinginan (*cool down*), b) prinsip pedagogis, c) beban lebih, (*over load*) d) prinsip adaptasi, e) prinsip individual, f) prinsip keterlibatan Aktif, g) prinsip variasi, h) prinsip menetapkan sasaran. Sedangkan mengemukakan ada beberapa prinsip yang perlu dipahami dalam membuat suatu program latihan, yaitu: a) Tentukan Pelaksanaan latihan, b) Buatlah salinan rencana latihan, c) Pilih dan catat latihan-latihannya, d) Catat set dan pengulanganya, Samsudin (2016:86).

A. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Budiwanto (2012:7) Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180—190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban

latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Budiwanto (2012:17) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

B. Prinsip Spesialisasi

Budiwanto (2012:18) yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan olahraga adalah bahwa latihan harus dispesialisasikan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga dan tujuan dari latihan tersebut. Kekhasan senam ini harus diperhatikan, karena setiap cabang olahraga dan bentuk senam memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut meliputi cara melakukan atau latihan gerakan, alat dan medan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Pelatihan harus spesifik sesuai dengan kebutuhan olahraga dan kompetisi yang akan dilakukan. Perubahan anatomi dan fisiologis berhubungan dengan kebutuhan olahraga dan kompetisi. Dalam menetapkan program latihan yang paling bermanfaat, kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan atau aktivitas olahraga tertentu harus dikembangkan.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga. Spesialisasi bukanlah proses unilateral tetapi kompleks yang didasarkan pada fondasi yang kuat dari pembangunan multilateral.

C. Prinsip Individual (Perorangan)

Budiwanto (2012:20) menjelaskan bahwa pembinaan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkat kemampuan, potensi, ciri belajar dan kekhususan cabang olahraga tersebut. Semua konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Untuk menentukan jenis latihan harus disiapkan dengan mempertimbangkan masing-masing individu atlet. Individualisasi dalam latihan merupakan syarat penting selama masa latihan dan berlaku untuk kebutuhan setiap atlet, terlepas dari tingkat pencapaiannya, diperlakukan secara individual sesuai dengan kemampuan dan potensinya, karakteristik pembelajaran, dan kekhususan olahraga tersebut.

Perbedaan gender juga memainkan peran penting karena memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam pelatihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari fakta bahwa keterampilan motorik seseorang terkait dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomi dan biologis akan disesuaikan sesuai dengan praktiknya. Wanita cenderung menerima latihan kekuatan yang memiliki aktivitas terus menerus tanpa istirahat yang lama. Namun karena bentuk pinggul dan bokong bawah yang spesifik dan lebar, otot perut perlu diperkuat dengan baik. Daya tahan juga harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara pria dan wanita dalam jumlah intensitas yang diperbolehkan.

Volume atau jumlah olahraga sama-sama sesuai antara pria dan wanita. Variasi dalam kebutuhan dan kemampuan latihan wanita harus memperhitungkan siklus menstruasi dan pengaruh aktivitas hormonal. Perubahan hormon terkait dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikologis. Ini membutuhkan lebih banyak perhatian dari atlet muda daripada yang lebih tua atau lebih dewasa. Seperti atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan diri dengan latihan sedang sebelum melanjutkan ke latihan yang lebih intens atau berat. Banyaknya pekerjaan akan ditentukan berdasarkan kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi olahraga ditemukan lebih besar.

D. Prinsip Variasi

Menurut pendapat Budiwanto (2012:23), Latihan harus bervariasi untuk mengatasi kebosanan dan kebosanan dalam latihan. Latihan membutuhkan waktu lama untuk mendapatkan adaptasi fisiologis yang berguna, sehingga ada ancaman kebosanan dan kemonotonan. Atlet harus memiliki disiplin latihan, tetapi mungkin yang paling penting adalah mempertahankan motivasi dan fokus dengan memvariasikan fisik dan rutinitas latihan lainnya. Masa latihan merupakan kegiatan yang sangat membutuhkan beberapa jam kerja dari atlet. Volume dan intensitas latihan terus ditingkatkan dan latihan diulang berkali-kali. Untuk mencapai tingkat kompetensi yang tinggi, volume pelatihan harus melebihi nilai ambang batas 1000 jam per tahun..

2. Komponen Latihan

Budiwanto (2012:33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut:

- (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik.
- (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan.
- (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu.
- (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan.

Jika pelatih merencanakan program latihan, perhatian harus diberikan pada komponen volume, intensitas, dan kepadatan latihan. Volume pelatihan merupakan komponen penting dalam pelatihan dan merupakan syarat yang diperlukan untuk mencapai keterampilan teknis, taktis, dan terutama fisik. Volume

pelatihan dapat dilakukan dalam bentuk unit paruh waktu atau durasi latihan; jarak tempuh atau berat beban per satuan waktu; jumlah pengulangan (pengulangan) latihan atau kinerja bagian teknis dalam tempo tertentu.

Komponen latihan biomotor dipengaruhi oleh dua kondisi, yaitu: (1) kebugaran energy (*energy fitness*), dan (2) kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energy terdiri dari kapasitas aerobic dan kapasitas anaerobic, (Hananto, 2015:108). Latihan mempunyai beberapa komponen yang wajib dijalankan setiap pelatih menggunakan melihat adaptasi anatomi, fisiologi, dan psikologiatlet. Fase latihan wajib menerapkan komponen – komponen yang melihat berdasarkan segi ciri dan fungsional permainan cabang olahraga yang dilatih. Berikut merupakan komponen latihan yang ada dalam olahraga, yaitu: (1) volume, (2) intensitas, (3) *recovery*, (4) interval, (5) repetisi, (6) set, (7) durasi, (8) densitas, (9) irama, (10) frekuensi, dan (11) seri/sesi, (Nugraha dan Syafi'I, 2022: 106)

3. Faktor-Faktor Latihan

Faktor dasar pelatihan meliputi persiapan fisik, teknis, taktis dan psikologis (mental). Faktor-faktor pelatihan ini saling berhubungan dan diatur dalam program latihan dan merupakan bagian penting dari setiap program pelatihan. Faktor latihan harus memperhatikan berbagai aspek, antara lain usia atlet, potensi individu, tingkat kesiapan, atau tahapan latihan. Meski begitu, fokus latihan pada masing-masing faktor disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga atau kompetisi, (Budiwanto, 2012:35)

Meskipun faktor pendidikan saling terkait erat, namun masing-masing memiliki jalur perkembangan. Persiapan fisik dan teknik menjadi dasar pembentukan kemampuan selanjutnya. Kemampuan fisik diperlukan untuk mendapatkan keterampilan teknis yang lebih baik. kemampuan teknis yang lebih baik, siap untuk memperoleh kemampuan taktis.

2.1.4. Hakikat Latihan Bola Gantung

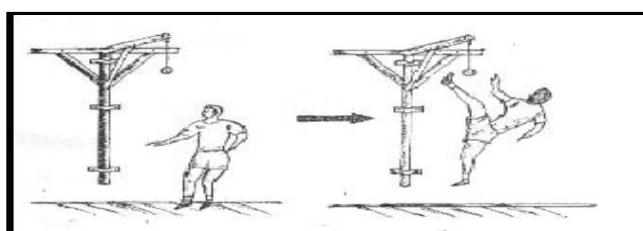
Latihan untuk meningkatkan pukulan kedeng dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah latihan bola gantung. Latihan bola gantung digunakan untuk mengukur ketinggian lompatan *smash*. Latihan bola gantung merupakan latihan melompat untuk mencapai target bola dengan menambah ketinggian bola gantung, (Arrazi dan Hakim, 2021: 10).

Latihan lompat meraih serangkaian sasaran atau serangkaian bola yang digantung dimana ketinggian bola gantungnya semakin ditingkatkan, (Kahar, Ahmad, & Hidayat, 2022: 79). Latihan *smash* bola gantung merupakan jenis latihan yang sengaja disesuaikan untuk menciptakan variasi dalam *smash*. Pelatihan dengan media gantung meningkatkan pelayanan bahwa latihan otot tungkai dengan bola gantung selama satu bulan, dua minggu, dan tiga kali per minggu berpengaruh signifikan terhadap *smash* kedeng sepaktakraw, (Aji dan Yudhistira, 2023: 1024).

Bola gantung adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang dapat digantung atau dipegang oleh seorang atlet, dan ketinggian bola disesuaikan dengan tinggi badan pemain., (Arif Hidayat, 2015: 117). Cara melakukan latihan bola gantung, (Hananto, 2015: 104) sebagai berikut:

1. bola digantung di tiang dan diikat dengan seutas tali yang menggantung
2. tingginya kira-kira satu meter di atas kepala atau semampunya atlet untuk menjangkau bola ketika melompat
3. lakukan latihan ditempat yang lembut seperti pantai, pasir, atau lapangan berumput
4. latihan dilakukan berulang-ulang.

Wiyaka (2017: 8) megatakan adapun cara melakukan bola gantung adalah bola yang terikat tali panjang 2 Meter. Ditengah-tengah tiang diberikan kawat bulat dan dipastikan panjangnya seperti tiang gawang sepak bola. *Belajar* bola gantung dalam keadaan diam sehingga mudah melakukan sepakan, sehingga mudah dilakukan dan diakhiri teknik dalam melakukan sepakan dalam *smash* akan semakin baik.



Gambar 2.3. Latihan Bola Gantung

Sumber: Wiyaka (2017: 8)



Gambar 2.4. Media Bola Gantung

Sumber: Bastia dan Atiq (2020: 3)

Keterangan:

1. Tinggi tiang maksimal 3 meter dan minimal 1,5 meter.
2. Panjang penggantung bola 1 meter dari tiang.
3. Lebar kaki alat 60 x 40 cm.
4. Alat bisa dilepas 3 bagian.

2.2. Penelitian yang Relevan

1. Addriyal Pernandes (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *smash* Kedeng Dan *Smash* Gulung dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet PSTI Kabupaten Lebong”. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan otot tungkai menggunakan bola gantung selama 1 bulan 2 minggu dengan 3 kali/minggu terhadap ketepatan *smash* kedeng adalah sebesar 59,65%.
2. Bastia (2020) dengan judul “Pengaruh *Drill* Training dengan Media Bola Gantung Terhadap Ketepatan *smash* Kedeng Sepaktakraw”. Hasil *smash* setelah dirawat (*treatment*), di rata-rata *posttest* lebih besar dari rata-rata *pretest* ($16.45 > 7.45$). Kesimpulannya ketepatan *smash* kedeng sepaktakraw pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 21 Kota Pontianak mengalami peningkatan.
3. Irsan Kahar (2022) dengan judul “Meningkatkan ketepatan *smash* sepaktakraw melalui media bola gantung siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu”. Hasil penelitian ini adalah melalui media bola gantung diterapkan kepada siswa dapat meningkatkan hasil ketepatan *smash* di SMK Negeri 6 Luwu. Hal ini menunjukkan bahwa metode melalui media bola gantung dapat meningkatkan ketepatan *smash* siswa.
4. Tri Aji (2023) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Skill Kedeng *Smash* Sepak Takraw Atlet di Panca Event Games”. nilai pretes 1,83, nilai rata-rata postes adalah 3,87, nilai selisihnya 8,41, dan nilai signifikansinya $0,000 > 0,05$. Hasil menunjukkan bahwa uji hipotesis diterima dengan nilai dan perbedaan posttest yang lebih besar, kesimpulannya Latihan dengan media bola gantung terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *smash* kedeng dalam sepak bola Panca Event atlet takraw

2.3. Kerangka Konseptual

Sepaktakraw merupakan permainan olahraga tradisional yang digandrungi oleh berbagai lapisan masyarakat Indonesia. Bola yang digunakan dalam permainan sepak takraw adalah bola yang terbuat dari rotan atau *fiber*. Dalam permainan takraw satu regu terdiri dari 3 pemain inti dan 2 pemain pengganti, posisi dalam permainan takraw adalah: apit kanan dan kiri, tekong untuk pemain tengah. Teknik utama yang harus dikuasai dalam permainan Sepaktaraw adalah *servis*, tendangan, sepak bola, *shooting* dan *blocking*..

Smash terdiri dari beberapa jenis, salah satunya *smash* kedeng yang gerakannya tidak terlalu sulit. *Smash* dilakukan untuk mendapatkan poin. *Smash* biasanya dilakukan oleh pemain sayap kanan dan sayap kiri. Oleh karena itu, setiap winger harus bisa melakukan *smash*. Tendangan Kedeng sendiri dilakukan pada saat bola melewati sisi pemain, sehingga kita cenderung melihatnya dari samping. Untuk mendapatkan *smash* knuckle yang baik, perlu dikembangkan *smash-knuckle*. Dalam latihannya dilakukan dengan modifikasi dari latihan bola gantung, latihan bola gantung dilakukan dengan cara menggantungkan bola dari tiang setinggi 1 meter di atas kepala paman atau sampai pemain dapat mencapai bola. Latihan bola gantung ini dapat meningkatkan pantulan pemain dalam menembak.

Tabel 2.1. Kerangka Konseptual

Ketepatan Smash Kedeng	Latihan
	Bola Gantung
	$\bar{X}_{Pre-test} < \bar{X}_{Post-test}$
	$\bar{X}_1 \neq \bar{X}_2$

Sumber: Data diolah Peneliti

Keterangan:

\bar{X}_1 = Tes Awal (*Pre-test*)

\bar{X}_2 = Tes Akhir (*Post-Tes*)

2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kajian teoritis yang telah dilakukan sebelumnya maka hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash Kedeng* Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto

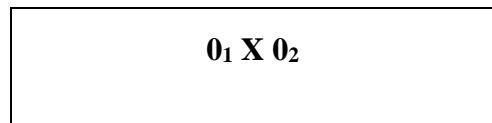
Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash Kedeng* Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen Semu. Tujuan metode Eksperimen yaitu untuk mengatasi kesulitan dalam menentukan kelompok kontrol dalam penelitian (Sugiyono, 2018: 74). Penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*, pada desain ini terdapat *pre-test* sebelum dilakukan perlakuan dan *Post-test* sesudah dilakukan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. One-Group Pre-test & Post-test Design
Sumber: (Sugiyono, 2018: 74)

Keterangan:

- 0₁ : *Pretest*
- X : Perlakuan
- 0₂ : *Posttest*

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variable X dan Y yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan latihan bola gantung, sedangkan variabel terikatnya yaitu ketepatan *smash*. Dalam metode *eksperimen* harus adanya latihan dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan bola gantung sebagai bentuk latihan nya dalam meningkatkan ketepatan *smash* tersebut..

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Koto Ruang di lapangan SMA Negeri 1 Rokan IV Koto, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 9 Juni sampai 7 Juli 2023.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sundayana, 2018: 23). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepaktakraw Desa Koto Ruang yang berjumlah 12 orang.

3.3.1. Sampel

Sundayana (2018: 30) Mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepaktakraw Desa Koto Ruang yang berjumlah 12 pemain.

3.4 Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. *Smash* Kedeng adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk berusaha mencapai kemenangan.
2. Latihan Bola Gantung adalah bola yang digantung dengan cara diikat dengan seutas tali dapat digantung atau dipegang oleh atlet, dengan ketinggian bola yang disesuaikan dengan ketinggian pemain
3. Latihan adalah segala daya upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, dengan tujuan memperbaiki performa atlet.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran untuk mengukur ketepatan *smash* kedeng pemain sepaktakraw Desa Koto Ruang. Untuk mengukur ketepatan *smash* kedeng pemain sepaktakraw Desa Koto Ruang dengan Tes *Smash*.

3.5.1. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes pertama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kedeng *Smash Test*, yaitu tes yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *smash* kedeng. Tes pertama diadakan pada sore hari dan diadakan di Desa Koto Ruang. Sebelum pengujian pertama diterapkan, sampel diberikan penjelasan tentang penerapan uji impak, dan pengujian pertama diterapkan setelah sampel dipahami. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya memahami pelaksanaannya sebagai berikut:

1. **Warming Up (pemanasan)**

Pemanasan merupakan tahapan yang sangat penting dalam olahraga, sebelum melakukan gerakan dasar dalam olahraga, pemanasan harus dilakukan secara berurutan dan menuju gerakan olahraga yang akan dilakukan. Pemanasan bertujuan untuk mencegah cedera otot, tendon, dan sendi. Pada penelitian ini dilakukan pemanasan dengan peregangan *statis* dan *dinamis*.

2. **Smash Kedeng, Sepdanius, Rifki, Komaini (2019:155-156)**

A. Tujuan: menyerang lawan dan mematikan bola di daerah lawan

B. Perlengkapan:

- 1) bola takraw,
- 2) lapangan yang telah ditandai dengan nilai,
- 3) alat tulis menulis, dan
- 4) net.

C. Petugas: Bahari Saputra

- 1) penghitung frekuensi *smash*,
- 2) pencatat hasil, dan
- 3) judge

D. Petunjuk Pelaksanaan Tes:

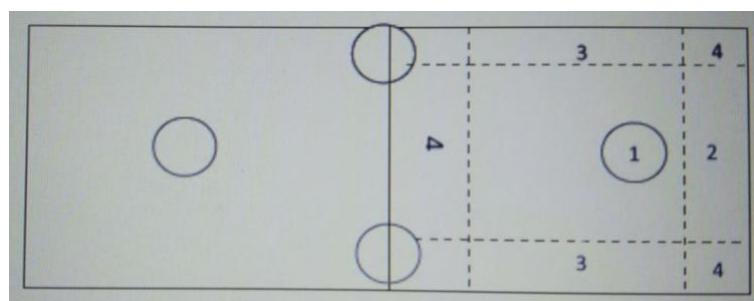
- 1) *Smash* dilakukan di depan net
- 2) Bola dilemparkan sendiri oleh testi setelah aba-aba “mulai”
- 3) *Smash* di arahkan ke lapangan yang telah ditandai dengan angka (nilai)
- 4) Saat melakukan *smash* kedua kaki harus lepas dari lantai

5) Setiap testi melakukan *smash* 10 kali dalam 3 kali percobaan.

Waktu istirahat testi adalah saat menunggu giliran melakukan *smash* pada percobaan berikutnya.

6) Skor yang dicatat adalah jumlah nilai yang diperoleh dalam 10 kali melakukan *smash* pada tiap percobaan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.2. Lapangan Sepaktakraw untuk *Test smash*
Sumber: Wiyaka (2017: 9).

3.5.2. Penerapan Latihan Inti

Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar pemain dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada ketepatan *smash* kedeng. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan bola gantung adalah sebagai berikut:

A. *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan

baik. Di samping itu untuk menghindari kemungkinan cidera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

B. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan dengan metode bola gantung. Pemain melakukan latihan sesuai dengan program latihan yang diberikan. Latihan bola gantung bisa lepas merupakan satu bentuk latihan yang menggunakan bola gantung yang diikat ditiang yang telah dimodifikasi dengan ujung pengait dikaitkan dengan bola, agar pada saat bola dipukul bola bisa lepas, ketingian bola bisa disesuaikan dengan kemampuan jangkauan setiap individu dalam melakukan *smash* kedeng, latihan bola gantung bisa lepas dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama 6 minggu.

C. Colling Down (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelemasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

3.5.3 Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka penulis melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan instrumen Tes *Smash*. Pelaksanaan tes sama persis

seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *smash* Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan Uji-t.

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Urutkan data sampel dari yang kecil sampai yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- b) Tentukan nilai z dari tiap-tiap data tersebut.
- c) Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z brrdasarkan table z dan diberi nama F (z).

- d) Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z dan sebut dengan S(z) → hitung proporsinya, kalau n = 10, maka tiap-tiap frekuensi kumulatif dibagi dengan n. gunakan nilai L_{hitung} yang terbesar.

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

- e) Tentukan nilai L_{hitung} = |F(Z_i) - S(Z_i)|, hitung selisihnya, kemudian bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari table *liliefors*.
- f) Kriteria kenormalan: jika L_{hitung} ≤ L_{tabel} maka H₀ diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, (Sundayana, 2010: 84).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

H₀ : Kedua varians homogen (v₁ = v₂).

H_a : Kedua varians tidak homogen (v₁ ≠ v₂).

- b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{\text{hitung}} : \frac{\text{varians besar}}{\text{varian kecil}}$$

- c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

F_{tabel} : F_a (dk n_{varians besar} - 1 / dk n_{varians kecil} - 1).

- d) Kriteria uji: jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima (Sundayana, 2010: 145).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* kedeng pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto. Untuk menilai pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji-t *dependent* menurut Kholid, Sinurat, & Putra (2020: 61), dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 = mean sampel pertama
- \bar{x}_2 = mean sampel kedua
- D = beda antara skor sampel pertama dan kedua
- D^2 = kuadrat semua beda
- $\sum D^2$ = jumlah semua beda yang dikuadratkan
- N = jumlah pasangan sampel

4. Distribusi Frekuensi

Cara Menentukan Kelas Interval pada Tabel Distribusi Frekuensi, Jangkauan (j) = Maksimum-Minimum, Banyak Kelas Interval(k) = $1 + 3,3 \log n$, Panjang Interval Kelas(c) = j/k