

PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH KEDENG PEMAIN SEPAKTAKRAW DESA KOTO RUANG

Riwaldi Putra¹, Ridwan Sinurat², Rajes Alendra³, Deri Putra⁴
riwaldiputra@upp.ac.id¹, idonsinurat@gmail.com², rajesalendra20@gmail.com³,
deriputra@upp.ac.id⁴

Universitas Pasir Pengaraian

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena masih kurangnya kemampuan smash yang dilakukan pemain sepak takraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto, hal ini terjadi karena tidak adanya latihan yang terfokus pada Teknik tersebut. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto. Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto yang berjumlah 12 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel Total Sampling. Penelitian ini dilakukan di lapangan Desa Koto Ruang dengan metode latihan Bola Gantung dan pengambilan tes smash kedeng. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode Lilliefors, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Dari hasil analisis pengujian Hipotesis dari Pengukuran yang dilakukan pada pre test dan post test dengan test yang sama yaitu ketepatan smash kedeng yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh thitung 20,055 > ttabel 1,796 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto. kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Terdapat Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto.

Kata Kunci: Latihan Bola Gantung, Ketepatan smash Kedeng

ABSTRACT

This research was carried out because there was still a lack of smash ability by the sepak takraw players in Koto Ruang Village Rokan IV Koto, this happened because there was no training that focused on this technique. This research aims to determine the effect of hanging ball training on the accuracy of Kedeng smashes for sepak takraw players in Koto Ruang Village, Rokan IV Koto. This research was a quasi-experimental research method followed by observing the contribution of variables. This research was carried out in the Koto Ruang Village field using the hanging ball training method and taking the kedeng smash test. In this research, the data analysis used was normality test analysis using the Lilliefors method, homogeneity, and hypothesis testing using the t test. From the results of the analysis of Hypothesis testing from measurements carried out in the pre-test and post-test with the same test, namely the accuracy of the kedeng smash which was carried out by statistical calculations according to the formula used (t test), it was obtained that tcalculate was 20.055 > ttable 1.796, which means that Ho was rejected and Ha was accepted. These results mean that the effect of hanging ball training on the accuracy of Kedeng smashes for sepak takraw players in Koto Ruang Village, Rokan IV Koto. The conclusion of this research was as follows. There was an influence of hanging ball training on the accuracy of Kedeng smashes for sepak takraw players in Koto Ruang Village, Rokan IV Koto.

Keywords: Hanging Ball Practice, Kedeng smash accuracy.

PENDAHULUAN

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.

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 sepak takraw.

Permainan sepak takraw adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (synthetic fibre). Untuk bermain sepak takraw 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 di atas sepak takraw atau sepak raga merupakan cabang olahraga yang berkembang dari sejenis permainan rakyat. Permainan sepak takraw 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.

Sepaktakraw dijadikan 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).

Dipertegas oleh Hananto (2019:3), Pengertian Sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari anyaman atau fiber (serat sintesis), 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.

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.

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). Dalam permainan smash sepak takraw banyak jenis smash tersebut salah satunya smash kedeng.

Pernandes dan Sutisyana (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 di atas 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 memantulkan dapat membunuh pemain bertahan lawan dan mendapatkan point yang menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan, (Nova Rizky Pratama & Rivan Saghita Pratama, 2022: 11).

Meningkatkan kemampuan smash kedeng tersebut perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan latihan tersebut. 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. Latihan dalam meningkatkan smash kedeng tersebut salah satunya adalah dengan latihan bola gantung.

Latihan bola gantung merupakan latihan melompat untuk mencapai target bola dengan menambah ketinggian bola gantung, (Arrazi dan Hakim, 2021: 10).

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 sepak takraw, (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) mengatakan 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.

Berdasarkan berapa pendapat dan penjelasan di atas mendorong peneliti untuk meneliti masalah tentang “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang”.

METODOLOGI

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:

$O_1 \text{ X } O_2$

Gambar 1.

One-Group Pre-test & Post-test Design

Sumber: (Sugiyono, 2018: 74)

Keterangan:

01 : Pretest

X: Perlakuan

02 : Posttest

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, 2010: 23). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepaktakraw Desa Koto Ruang yang berjumlah 12 pemain.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes dan pengukuran. Adapun Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Smash Kedeng dari (Sepdanius, Rifki, dan Komaini, 2019: 155-156).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis Uji Hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Smash Kedeng. Untuk menilai pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji-t dependent

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pre-test Ketepatan smash Kedeng

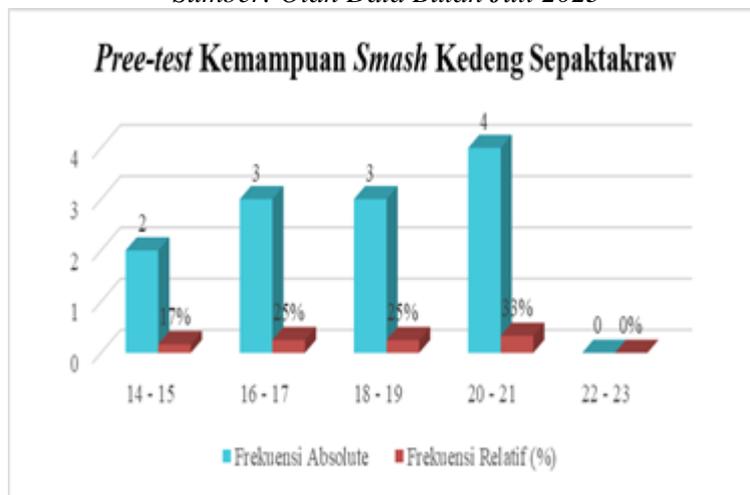
Untuk mengetahui Ketepatan smash Kedeng Sepaktakraw Desa Koto Ruang, maka digunakan tes pengukuran dengan Tes Smash Kedeng, sebelum diberikan perlakuan Metode

Latihan Bola Gantung dengan sampel 12 (n=12) diperoleh skor Maksimum sebesar 21, skor Minimum 14, Rata-rata 18, Standar Deviasi 2,30. Deskripsi data dilihat pada tabel dan diagram Distribusi Frekuensi di bawah ini:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Data Pre-test Ketepatan Smash Kedeng

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	14 – 15	2	17%
2	16 – 17	3	25%
3	18 – 19	3	25%
4	20 – 21	4	33%
5	22 – 23	0	0%
Jumlah		12	100%

Sumber: Olah Data Bulan Juli 2023



Gambar 2.

Histogram Data Pre-test Ketepatan Smash Kedeng

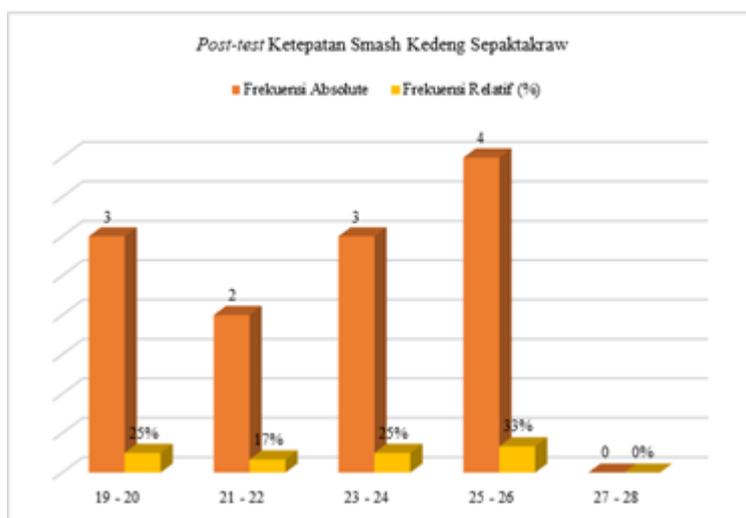
2. Post-test Ketepatan Smash Kedeng

Berdasarkan hasil ketepatan smash kedeng dengan pengukuran tes smash kedeng sesudah diberikan perlakuan dengan bola gantung dengan sampel 12 (n=12) diperoleh skor Maksimum sebesar 26, skor Minimum 19, Rata-Rata 23, Standar Deviasi 2,52. Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada diagram dan tabel berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Data Post-test Ketepatan Smash Kedeng

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	19 – 20	3	25%
2	21 – 22	2	17%
3	23 – 24	3	25%
4	25 – 26	4	33%
5	27 – 28	0	0%
Jumlah		12	100%

Sumber: Hasil Olah Data Juli 2023



Gambar 3.

Histogram Data Post-test Ketepatan Smash Kedeng

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan ujililliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3.

Uji Normalitas Data

No	Variabel Data	N	Tes	L _{observasi}	L _{tabel}	Keterangan
1	Smash Kedeng	12	Pre-test	0,1258	0,2420	Normal
			Post-test	0,1840	0,2420	Normal

Sumber: Olah Data Bulan Juli 2023

Berdasarkan tabel 3 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas dari hasil pengukuran Ketepatan smash Kedeng pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal L_{observasi} 0,1258 < L_{tabel} 0,2420 lalu pada tes akhir L_{observasi} 0,1840 < L_{tabel} 0,2420. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel di atas berdistribusi normal.

Penelitian ini menggunakan uji Homogenitas Varians dengan menguji data Pre-test dan Post-test. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak pengujian Homogenitas Varians dengan Uji F diperoleh F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} dengan demikian kedua Varians tersebut homogen.

Tabel 4.

Uji Homogenitas

Variabel Data	Varians	N	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
Pre-test	5,27	12	1,20	3,98	Homogen
Post-test	6,33	12			

Sumber: Olah Data Bulan Juli 2023

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4.4 di atas dengan menggunakan derajat kebebasan (n1-1), (n2-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan F_{tabel} adalah (3,98). Mengingat F_{hitung} (1,20) lebih kecil dari F_{tabel} (3,98), maka dapat disimpulkan varians tersebut Homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda rerata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 5.

Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Smash Kedeng	Rata-rata	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Keterangan
Pre-test	18,00	20,055	0,05	1,796	Signifikan
Post-test	22,83				

Sumber: Olah Data Bulan Juli 2023

Berdasarkan tabel 5. rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari Pengukuran yang dilakukan pada pree test dan post test dengan test yang sama yaitu ketepatan smash kedeng yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 20,055 > t_{tabel} 1,796$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, terhadap hipotesis penelitian yang diajukan diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang. Pembahasan ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

Pada hasil Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Pemain Sepaktakraw Desa Koto Ruang dari Pre-test dan Post-test meningkat sebesar 4,83 atau 5% yaitu dari skor rata-rata 18,00 pada Pre-test menjadi 22,83 pada Post-test. Berdasarkan hasil tersebut latihan bola gantung berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan smash kedeng pemain sepaktakraw.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Aji (2023) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Skill Kedeng Smash Sepak Takraw Atlet di Panca Event Games”. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan smash. Berdasarkan temuan penelitian, nilai rata-rata pretes adalah 1,83, nilai rata-rata postes adalah 3,87, nilai selisihnya 8,41, dan nilai signifikansinya $0,000 > 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji hipotesis diterima dengan nilai rata-rata dan perbedaan posttest yang lebih besar, menunjukkan bahwa ada yang signifikan perbedaan antara pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil tersebut maka, latihan bola gantung merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan smash kedeng. Latihan bola gantung dapat menyesuaikan keinginan pemain dalam melakukan pukulan kedeng. 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).

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.

Smash kedeng sendiri biasa dilakukan Ketika pemain mendekati net, saat melakukan Gerakan smash ini posisi kaki harus satu dilantai sebagai tumpuan dan satu lagi digunakan untuk memukul bola dengan posisi badan menyamping. Dengan dilatih dengan metode bola gantung tersebut akan membuat pemain terbiasa dengan melakukan smash kedeng tersebut.

Smash kedeng sendiri merupakan factor penting dalam melakukan serangan terhadap pertahanan lawan, setiap pemain harus mempunyai kemampuan dalam melakukan smash kedeng tersebut, terutama pemain apit kiri dan apit kanan yang lebih dekat dengan net, harus bisa dalam melakukan smash kedeng tersebut, karena pemain apit kiri dan kanan

mempunyai banyak peluang dalam melakukan serangan terhadap daerah pertahanan lawan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan bola gantung terhadap ketepatan smash kedeng pemain sepaktakraw Desa Koto Ruang Rokan IV Koto dengan hasil: Pre-test dan Post-test meningkat sebesar 4,83 atau 5% yaitu dari skor rata-rata 18,00 pada Pre-test menjadi 22,83 pada Post-test. Dengan hasil pengujian hipotesis antara pretest dan posttest ($t_{hitung} 20,055 > t_{tabel} 1.796$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, T., & Yudhistira, D. (2023). The Effect of Hanging Ball Training Method to Improve Kedeng Smash Skill of Sepaktakraw Athletes in Panca Event Games. In *Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (pp. 1023-1029). Atlantis Press.
- Arrazi, F. Hakim, A, A. (2021) Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung terhadap Tinggi Lompatan Atlet Sepaktakraw Pada Klub Asam Jaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9(1), 9-14.
- Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Drill Training dengan Media Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Kedeng Sepaktakraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 3-11.
- Hananto, H, P. (2015). *Melatih Olahraga dan Sepaktakraw*. Yogyakarta: UNY Press. ISBN: 978-602-7981-85-0.
- Hanif. A. S. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-979-769-840-9.
- Hidayat, A. (2015). Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Sepaktakraw Siswa Putra Kelas X SMA N 3 Prabumulih. *SEMNASPOR 2015*, 2(22), 117-122.
- Kahar, I., Jalil, R., Ahmad, A., Hidayat, M., & Hairati, M. (2022). Meningkatkan Ketepatan smash Sepaktakraw Melalui Media Bola Gantung Siswa Kelas X Smk Negeri 6 Luwu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 78-88. ISSN 0216-1699.
- Manurizal, L. & Fitriana, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Guided Discovery dan Metode Series Of Play terhadap Kemampuan Servis Atlet Bolavoli Putri Rokan Hulu. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 258-270.
- Muharram & Weda. (2016). *Sejarah dan Teknik Permainan Sepaktakraw*. Klaten: Penulis Muda Publisier. ISBN: 978-902-6333-19-3.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up terhadap Hasil Flying Shoot dalam Permainan Bola Tangan pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(1). ISSN: 2301-6671.
- Pernandes, A., & Sutisyana, A. (2018). Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap Ketepatan smash Kedeng dan Smash Gulung dalam Permainan Sepaktakraw pada Atlet Psti Kabupaten Lebong. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 89-96. ISSN 2477-331X.
- Pratama, N. R. (2022). Analisis Gerak Smash Kedeng pada Atlet Putra Sepaktakraw Club PSTI Kabupaten Demak Tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(1), 9-16. ISSN 2252-6471.
- Sepdanius, E., Rifki, M, S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN 978-602-425-425-638.
- Setiawan, I., Al Munawar, A., & Keliat, P. (2022). Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap

- Kemampuan Passing Sepak Sila Dimasa Pandemi COVID 19 Pada Atlet Six One Medan Deli. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(1), 23-30.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: ALFABETA. ISBN : 979-8433-64-0.
- Sundayana, R. (2010). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Garut: STKIP Garut.
- Wiyaka, I. (2017). Perbedaan Pengaruh Hasil Belajar Smash Sepaktakraw dengan Menggunakan Metode Bola Digantung dan Bola Diumpan Pada Mahasiswa PKO. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 11 TAHUN 2022 TENTANG KEOLAHRAGAAN