

PENGARUH LATIHAN LOMPAT NAIK TURUN TANGGA DAN SPLIT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG ATLET SEPAK TAKRAW PUTRI SMP N 1 RANTAU PANDAN

Nia Rinta Sari¹, Ilham², Sugih Suhartini³

Universitas Jambi, Indonesia^{1,2,3}

Email: niarintasari2@gmail.com¹, ilham@unja.ac.id², sugihshartini@unja.ac.id³

Keywords

latihan lompat naik turun tangga dan split, kemampuan smash kedeng, atlet sepak takraw

Abstract

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Negeri 1 Rantau Pandan Kabupaten Bungo, bahwa sekolah tersebut memiliki atlet putri sepak takraw, pengamatan di lapangan masih banyak siswa yang belum memiliki ketepatan smash kedeng, smash yang dilakukan belum tepat sasaran yang akan di tuju, serta saat melakukan smash terkadang tidak menyebrangi net, sehingga poin sering di miliki lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan split terhadap kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest Design yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (posttest). sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang dari Total Sampling. Berdasarkan analisis data yang diperoleh data tes awal diperoleh rata-rata sebesar 19,70 Standar Deviasi 5,93 dengan nilai terbaik 31 dan kemampuan terendah 13 serta rentang 18. tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 31,30 Standar Deviasi 3,68 dengan nilai terbaik 38 dan kemampuan terendah 26 dengan rentang 12. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data pre test dan post test secara berurutan $0.1801 < L \text{ Tab } 0,2801$; $0.1289 < L \text{ Tab } 0,2801$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal, Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F \text{ tabel} = 4,26$. Maka $F \text{ hitung} (2,58) < F \text{ tabel} (4,26)$ maka varian homogeny, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 9$ diperoleh $t \text{ hitung} (5,03) > t \text{ tabel} (1,8331)$. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan split terhadap ketepatan smash kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan dengan $t \text{ Hitung} > t \text{ Tabel}$ Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan split terhadap ketepatan smash kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan

1. PENDAHULUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan teknik smash kedeng dalam permainan sepak takraw, khususnya pada atlet putri di SMP Negeri 1 Rantau Pandan. Sepak takraw, yang merupakan cabang olahraga yang semakin berkembang di Indonesia, membutuhkan penguasaan teknik dasar yang mumpuni, salah satunya adalah smash kedeng. Smash kedeng adalah salah satu teknik yang memerlukan kekuatan, kelentukan, dan ketepatan yang tinggi, sehingga menjadi faktor penentu dalam permainan. Oleh karena itu, teknik ini menjadi aspek yang penting untuk dikuasai oleh para atlet, terutama atlet putri yang masih mengalami kesulitan dalam melaksanakannya.

Salah satu permasalahan yang ditemukan di SMP Negeri 1 Rantau Pandan adalah banyaknya atlet putri yang belum menguasai teknik smash kedeng dengan baik. Hal ini menghambat perkembangan prestasi atlet putri di cabang olahraga sepak takraw. Untuk itu, peneliti merancang suatu bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng tersebut. Latihan yang dimaksud adalah latihan lompat naik turun tangga dan latihan split. Latihan lompat naik turun tangga diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, sedangkan latihan split dapat memperbaiki kelentukan tubuh yang sangat dibutuhkan dalam teknik smash kedeng.

Kekuatan otot tungkai sangat penting dalam melakukan teknik smash kedeng yang efektif. Oleh karena itu, latihan lompat naik turun tangga dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai, yang memungkinkan atlet untuk melakukan smash dengan lebih bertenaga. Latihan ini juga berguna untuk memperbaiki koordinasi dan kelenturan tubuh bagian bawah, yang akan meningkatkan efisiensi gerakan dalam melakukan teknik smash. Dalam hal ini, latihan lompat naik turun tangga dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan performa fisik atlet sepak takraw. Selain itu, kelenturan tubuh merupakan faktor utama dalam meningkatkan teknik smash kedeng. Latihan split dirancang untuk meningkatkan kelenturan tubuh, terutama pada bagian panggul dan kaki, yang sangat diperlukan dalam melakukan gerakan smash yang baik. Dengan meningkatkan kelenturan tubuh, atlet akan lebih mudah untuk mengatur posisi tubuh saat melakukan smash dan menghasilkan tendangan yang lebih tajam dan tepat sasaran. Oleh karena itu, latihan split menjadi komponen penting dalam upaya meningkatkan kemampuan smash kedeng pada atlet

putri sepak takraw. Penelitian ini difokuskan pada atlet putri di SMP Negeri 1 Rantau Pandan, karena mereka merupakan kelompok yang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik smash kedeng. Peneliti berharap, dengan adanya latihan lompat naik turun tangga dan latihan split, atlet putri di sekolah tersebut dapat mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan smash kedeng. Hal ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap prestasi atlet, serta memperkuat kemampuan mereka dalam bertanding di tingkat yang lebih tinggi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan teknik smash kedeng atlet putri di SMP Negeri 1 Rantau Pandan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas kedua jenis latihan tersebut. Dengan melakukan evaluasi sebelum dan setelah latihan, diharapkan dapat diperoleh data yang jelas mengenai sejauh mana pengaruh latihan tersebut terhadap peningkatan teknik smash kedeng atlet.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design, yang melibatkan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu. Tes awal (pre-test) dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan atlet putri sepak takraw di SMP Negeri 1 Rantau Pandan, sebelum diberikan perlakuan berupa latihan lompat naik turun tangga dan split. Setelah perlakuan selesai dilakukan dalam jangka waktu tertentu, tes akhir (post-test) dilaksanakan untuk mengukur perubahan atau peningkatan yang terjadi pada kemampuan smash kedeng. Sampel penelitian ini terdiri dari 10 atlet putri sepak takraw di SMP Negeri 1 Rantau Pandan, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data yang diperoleh melalui tes smash kedeng akan dianalisis menggunakan uji-T (T-test) untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Sebelum melakukan uji-T, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas varians untuk memastikan data yang diperoleh memenuhi syarat untuk pengujian statistik. Uji normalitas dilakukan dengan metode Liliefors, sementara uji homogenitas varians digunakan untuk memastikan kedua kelompok data, yaitu pre-test dan post-test, memiliki varians yang homogen. Jika hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan smash kedeng atlet putri sepak takraw.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Deskripsi data

Deskripsi Data tes awal

Setelah dilakukan *pree test* kemudian di berikan perlakuan maka diperoleh data ketepatan *smash* kedeng. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes awal diperoleh rata-rata sebesar 19,70 Standar Deviasi 5,93 dengan nilai terbaik 31 dan kemampuan terendah 13 serta rentang 18. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Data hasil tes penelitian tes awal

Sumber Variasi	N	Rentang	Skor Mak	Skor Min	Mean	Standar Deviasi
Tes Awal	10	18	31	13	19,70	5,93

Tabel 2. Deskripsi data tes awal

No	Klasifikasi	Norma	Fi	Persentase
1	Sangat Kurang	0--10	0	0%
2	Kurang	11--20	7	70%
3	Sedang	21--30	2	20%
4	Baik	31--40	1	10%
5	Sangat Baik	41--50	0	0%
Jumlah			10	100%



Gambar 1. Diagram Hasil tes awal

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal dengan kriteria kurang dengan rentang 11-20 terdapat 7 orang dengan prosentase 70%, kriteria sedang dengan rentang 21-30 terdapat 2 orang dengan prosentase 20%, kriteria baik dengan rentang 31-40 terdapat 1 orang dengan prosentase 10%.

Deskripsi Data tes akhir

Setelah perlakuan kemudian di lakuakn tes akhir ketepatan *smash* kedeng. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes akhir diperoleh rata-rata sebesar 31,30 Standar Deviasi 3,68 dengan nilai terbaik 38 dan kemampuan terendah 26 dengan rentang 12. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

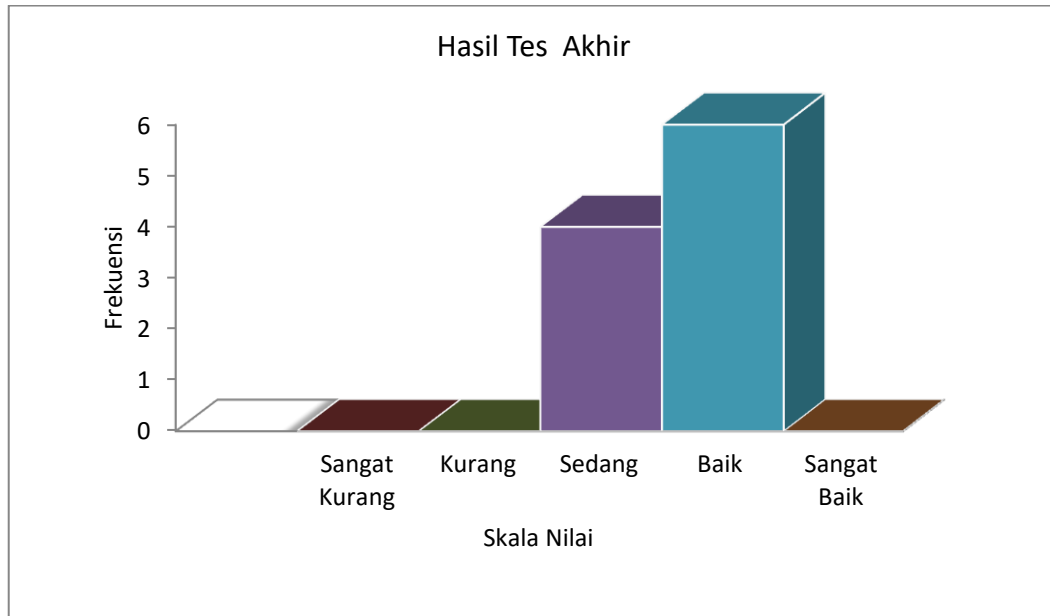
Tabel 3. Data hasil tes penelitian Tes Akhir

Sumber Variasi	N	Rentang	Skor Mak	Skor Min	Mean	Standar Deviasi
Tes Akhir	10	12	38	26	31,30	3,68

Tabel 4. Deskripsi data tes akhir

No	Klasifikasi	Norma	Fi	Persentase
1	Sangat Kurang	0--10	0	0%
2	Kurang	11--20	0	0%
3	Sedang	21--30	4	40%

4	Baik	31--40	6	60%
5	Sangat Baik	41--50	0	0%
Jumlah			10	100%



Gambar 2. Diagram Hasil tes akhir

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria sedang dengan rentang 21-30 terdapat 4 orang dengan prosentase 40%, kriteria baik dengan rentang 31-40 terdapat 6 orang dengan prosentase 60%.

Analisis data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat kemampuan berhitung anak akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji t, sebelum dilakukan uji t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui apakah subjek penelitian berdistribusi normal apa tidak. Uji Normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji *liliefors* dengan criteria $L_{hit} < L_{Tab}$.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data *pre test* dan *post test* secara berurutan $0.1801 < L_{Tab} 0,2801$; $0.1289 < L_{Tab} 0,2801$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Liliefors

Sumber Variasi	L _{hitung}	L _{table}	Kriteria
Tes awal	0,1801	0,2801	Normal
Post Test	0,1289		Normal

(Sumber : Analisis Data)

Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) memiliki variansi yang homogen atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan uji F, di mana data dikatakan homogen apabila nilai F hitung lebih kecil dari F tabel. Berdasarkan perhitungan, diperoleh F hitung sebesar 2,58 dengan varian terbesar 35,12 dan varian terkecil 13,57. Selanjutnya, F hitung dibandingkan dengan F tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan pembilang dan penyebut masing-masing $n - 1 = 9$, sehingga diperoleh F tabel sebesar 4,26. Karena F hitung (2,58) < F tabel (4,26), maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test memiliki variansi yang homogen.

Tabel 6. Hasil analisis uji f

Sumber Variasi	F _{hitung}	F _{tabel}	Kriteria
Tes awal dan tes akhir	2,58	4,26	Homogen

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan *split* terhadap ketepatan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan. Hasil analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistics menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 7. Analisis uji t untuk melihat pengaruh eksperimen

Sumber variasi	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Tes awal dan tes akhir	5,03	1,8331	Signifikan

Dari tabel diatas dapat diketahui t_{hitung} 5,03 untuk melihat apakah hipotesis diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga t_{hitung} dengan harga

t_{tabel} . Perbandingan harga antar t_{hitung} dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 9$ diperoleh $t_{\text{hitung}} (5,03) > t_{\text{tabel}} (1,8331)$. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan *split* terhadap ketepatan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan dengan $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$.

Pembahasan

Olahraga sepak takraw telah dikenal luas dan berkembang pesat di tengah masyarakat Indonesia, ditandai dengan adanya klub-klub dari berbagai provinsi yang aktif mengikuti kejuaraan tingkat nasional. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam berbagai ajang kompetisi, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional, dibutuhkan peningkatan kualitas pelatih, atlet, serta manajemen organisasi yang profesional. Khususnya dalam pembinaan atlet pelajar yang memiliki potensi besar dan menjadi aset utama bagi masa depan olahraga ini. Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang unik karena menggabungkan unsur keterampilan, kelenturan, dan kekuatan fisik dalam permainannya. Tidak lagi sekadar permainan tradisional, sepak takraw kini telah menjadi olahraga kompetitif yang diakui secara global dan digemari di berbagai negara, khususnya di kawasan Asia Tenggara. Sejarah menunjukkan bahwa permainan ini memiliki berbagai nama di tiap negara, dan pertama kali dikenal luas di Indonesia pada tahun 1970 melalui kunjungan tim dari Malaysia dan Singapura. Menurut I Gede Gunawan (2014), latihan naik turun tangga atau harvard step berguna untuk meningkatkan unsur kecepatan dan kekuatan yang menjadi dasar dari daya tahan fisik, sedangkan latihan split bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot bagian belakang paha, persendian panggul, dan pinggang. Kedua jenis latihan ini sangat penting dalam mendukung kemampuan teknis dalam permainan sepak takraw, khususnya dalam gerakan *smash* kedeng yang memerlukan kelenturan dan kekuatan kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lompat naik turun tangga dan *split* terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet putri SMP Negeri 1 Rantau Pandan. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis statistik di mana nilai t_{hitung} sebesar 5,03 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,8331, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan performa atlet dalam melakukan *smash*.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan *split* terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan dengan besaran T hitung (5,03) yang lebih besar dari T tabel (1, 8331)

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afif Setiawan. 2017. Pengaruh Latihan Fleksibility (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Desa Negara Ratu Kecamatan Natar Lampung Selatan
- Anggraeni, 2013. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Naik Turu Tangga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani.
- Apta & Febi, Mysidayu, 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Alfabeta. Bandung
- Arikunto, 2016. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Giovanno Redondo. 2016. Perbedaan Pengaruh Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Smash Kedeng Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepak Takraw Prodi Penjaskesrek-Penkepor Fkip Uns Tahun 2016
- Harsono. 2018. Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi). Remaja Rosdakarya. Bandung
- <http://naikturuntangga.spot.id>. diakses Januari 2024
- I Gede Gunawan. 2014. Metode Penelitian Kualitatif. Teori & Praktek. Bumi Aksara. Jakarta.
- Indra Prabowo. 2011. Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Srengat Kabupaten Blitar. "Universitas Negeri Surabaya.
- Iyakrus. 2012. Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FIKP Universitas Sriwijaya. Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Nomor 1 tahun).
- Janin Fana Gumilang. 2015. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Accuracy Smash Normal Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Putra Universitas Negeri Semarang Tahun 2012. Skripsi. Jurusan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

- Jatmoko. 2019. Modul Mata Kuliah Teori Latihan . FPOK UPI. Bandung.
- M. Husni Thamrin. 2008. Pengembangan instrumen tes keterampilan bermain sepak takraw bagi mahasiswa. LEMLIT UNY. Yogyakarta.
- Nur Kholis. 2019. Pengaruh Metode Latihan Lemparan Dari Raket Dan Ke Tembok Terhadap Kemampuan Penerimaan Bola Pertama Sepaktakraw”. Skripsi pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.Universitas Negeri Semarang.
- Rizky Eka Rosa, 2018 Pengaruh Latihan Power Tungkai Menggunakan Resistance Karet Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Smash Kedeng Cabor Sepaktakraw Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu
- Revy Adityo Frandika.2018. Pengaruh Latihan Front Split Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smp Negeri 1 Gunung Megang.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. Sepaktakraw. DEPDIBUD. Jakarta.
- Sugiyono, 2015. Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R &D. Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2006. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik: Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulaiman. 2014. SepakTakraw. UNNES PRES. Semarang.
- Yuliana. 2023. Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepak Takraw Putri SMAN 8 Kabupaten Bungo.
- Zambri bin Abdul Razak dkk. 2013. Modul latihan sukan untuk guru penasihat kalab sukan sekolah sukan sepak takraw sekolah rendah. Bahagia Pendidikan Guru Kementrian Pembelajaran Malaysia.