

PENGARUH LATIHAN SMASH BOLA GANTUNG TERHADAP TINGGI LOMPATAN ATLET SEPAK TAKRAW PADA KLUB ASAM JAYA

Fakhruddin Arrazi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
fakhruddinarrazi@mhs.unesa.ac.id

Abdul Aziz Hakim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
abdulaziz@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan atlet sepak takraw pada Klub Asam Jaya sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen serta desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 atlet sepak takraw Asam Jaya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *paired sample test*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan atlet sepak takraw pada Klub Asam Jaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi terletak dibawah tingkat signifikansi yang telah ditetapkan yakni $0,000 < 0,05$. Sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan artian terdapat perbedaan terkait tinggi lompatan setelah diberi *treatment*. Berdasarkan rata-rata menunjukkan bahwa nilai *posttest* sebesar 2,6700 lebih besar nilai *pretest* sebesar 2,6053. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *smash* bola gantung pada tinggi lompatan atlet sepak takraw pada Klub Asam Jaya.

Kata Kunci : Latihan *Smash* Bola Gantung, *Smash* Kedeng, *Sepak Takraw*

Abstract

This study aims to determine the effect of hanging ball smash exercises on the jump height of sepak takraw athletes at Asam Jaya Club before and after being given training. This research is an experimental research and the research design used is one group pretest-posttest design. The sample used in this study was 15 takraw athletes from the Asam Jaya club. Data analysis in this study used paired sample tests, namely by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group.

The results showed that there was an effect of hanging ball smash training on the jump height of sepak takraw athletes at Asam Jaya Clubs. Hypothesis testing shows that the significance value lies below the level of significance that has been set at $0,000 < 0,05$. So that it shows H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there are differences related to the height of the jump after being given treatment. Based on the average shows that the posttest value of 2.6700 is greater than the pretest value of 2.6053. From these results it can be concluded that there is an effect of hanging ball smash training on the jump height of sepak takraw athletes at the Asam Jaya Club.

Keywords: Hanging Ball Smash Training, Kedeng Smash, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah olahraga yang menjadikan jaring (*net*) sebagai pemisah antar tim, dimana para pemain diperkenankan menggunakan semua anggota badan kecuali lengan atau tangan. Dalam permainan sepak takraw setiap tim memiliki tiga orang atlet dengan tugas atau peran yang berbeda-beda yakni pengumpan (apit kiri), servis (tekong), *smash* (apit kanan) (Rezaei, 2013: 936). Ada lima orang pemain di masing-masing tim, tiga orang pemain sebagai pemain inti dan dua pemain sebagai cadangan

atau pengganti, setiap pemain di tim memiliki peran yang berbeda, tergantung pada posisi mereka masing-masing yaitu *striker*, *feeder* dan *server* (Deeminoi, 2018: 20). Sedangkan menurut Sulaiman (dalam Hananto, 2015: 4) sepak takraw ialah olahraga yang dimainkan dengan memakai bola yang terbuat dari rotan, serta dimainkan di lapangan yang datar empat persegi panjang dengan ukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Yang dimana lapangan dibatasi jaring (*net*) sama seperti permainan badminton. Sepak

takraw adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain baik putra atau putri yang dalam permainannya menggunakan semua anggota tubuh kecuali tangan dan anggota tubuh yang dipergunakan terutama kaki. Setiap regu memiliki tujuan untuk mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga bola dapat jatuh di lapangan lawan. Sepak takraw sebagai suatu permainan dimana bola banyak dimainkan menggunakan kaki, dimainkan di lapangan seperti lapangan badminton dan dipertandingkan antara dua tim dengan jumlah permainan masing-masing tiga orang (Hanif, 2016: 1).

Pemain sepak takraw harus mempunyai keterampilan dan memiliki kemampuan yang baik, untuk menghasilkan permainan yang baik pula. Artinya agar dapat bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang ada dalam permainan sepak takraw. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw diantaranya sepakan, *heading*, mendada, memaha, dan membahu. Selain itu, atlet sepak takraw harus bisa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan khusus dalam permainan sepak takraw seperti sepak mula (*service*), menerima servis, mengumpan, *block* (menahan), dan *smash* (Annas, 2014: 36). Dari teknik-teknik yang terdapat pada permainan sepak takraw di atas teknik terpenting dan merupakan teknik yang sangat sulit dipelajari adalah teknik *smash* (serangan). *Smash* adalah teknik yang sangat penting dan pemain harus menguasai teknik tersebut, dikarenakan melalui *smash* poin atau angka akan dapat dengan mudah diperoleh (Wiyaka, 2017: 7). Sementara Huda (2015: 3) mengemukakan bahwa *smash* ialah rangkaian gerak dinamis dan kompleks untuk mendapatkan poin dalam sepak takraw.

Jenis *smash* dalam permainan sepak takraw ada beberapa macam, salah satunya ialah *smash* kedeng. *Smash* kedeng adalah teknik *smash* yang menggunakan kaki serta posisi awal bola berada diatas bagian samping depan pemain (Sudirman, 2013: 96). Bola keluar dari lapangan pemain atau bola mati dilapangan sendiri akan memberikan angka kepada pihak lawan serta kegagalan melakukan *smash* memberi peluang kepada lawan untuk mendapatkan poin. Sebaliknya jika berhasil melakukan *smash* maka sangat menguntungkan karena akan menambah angka atau poin bagi tim penyerang. Maka apit harus mempunyai keahlian dan kemampuan yang baik dalam melakukan *smash* (Sudirman, 2013: 95).

Smash kedeng pada pelaksanaannya masih terdapat banyak kesalahan yang dikarenakan susahnyanya mengawali lompatan dan pengambilan posisi badan saat berada di atas jaring, sehingga teknik *smash*

kedeng cenderung dilakukan setelah bola turun dan menyebabkan bola sering mendarat di net atau ke luar. Hal ini mengharuskan pemain sepak takraw untuk meningkatkan kemampuannya melalui latihan secara terus-menerus dan sistematis dengan metode latihan yang tepat (Huda, 2015: 4). Fenomena yang sesuai dengan permasalahan ini telah terjadi pada klub Asam Jaya. Berdasarkan wawancara kepada *manager* klub Asam Jaya (Abdul Hatta) pada 13 februari 2019, faktor yang menjadi pemicu gagalnya *smash* kedeng adalah kurangnya lompatan saat melakukan *smash* sehingga bola banyak yang berhasil *block*, tersangkut di net sehingga jatuh di lapangan sendiri serta banyaknya kecerobohan yang dilakukan saat mengambil keputusan ketika melakukan serangan, semua ini dapat disimpulkan dari hasil pengamatan *manager* pada kejuaraan *gessit* terbuka tahun 2018. Dari permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa *smash* kedeng pada klub Asam Jaya membutuhkan latihan khusus untuk dapat meningkatkan tinggi lompatan. Pelatihan *smash* kedeng dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya ialah latihan *smash* bola gantung. Menurut Wiyaka (2017: 7) latihan bola digantung digunakan untuk mengukur sejauh mana tinggi lompatan *smash*. Latihan bola gantung merupakan latihan lompat untuk mencapai sasaran bola dengan cara semakin meningkatkan tinggi bola yang digantung (Huda, 2015: 5). Sehingga pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan menarik untuk diteliti. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan atlet sepak takraw pada klub Asam Jaya.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan atlet sepak takraw pada klub Asam Jaya. Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian eksperimen. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian teori atau hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2018: 14). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang harus dilakukan dengan ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek atau objek penelitian adalah salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen (Maksum, 2018: 79).

Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* (Maksum, 2018: 115).

Tabel 1.1 Rancangan penelitian

T1 – X – T2

Keterangan :

T1 = Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

T2 = Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

X = *Treatment*

Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Lokasi penelitian di lapangan sepak takraw asam jaya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 15 atlet.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan memberikan *treatment* terlebih dahulu melakukan tes tinggi lompatan dengan menggunakan metode *vertical jump* untuk mendapatkan data *pretest* pada pemain klub Asam Jaya. Setelah itu tahap pelaksanaan latihan *smash* kedeng pada bola gantung setiap kali pertemuan dan latihan keseluruhan selama 6 minggu dalam frekuensi 3 kali latihan dalam satu minggu. Selanjutnya, setelah melakukan latihan *smash* kedeng pada bola gantung selama 6 minggu dalam frekuensi 3 kali latihan dalam satu minggu, maka dilakukan tes tinggi lompatan dengan menggunakan metode *vertical jump* untuk mendapatkan data *posttest* pada pemain klub Asam Jaya. Kemudian, dilakukan proses pengolahan data analisis data yang hasilnya akan dibahas pada laporan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Analisis deskriptif

Data tentang subjek penelitian (N), rata-rata (*means*) tes awal-tes akhir dan delta (selisih tes akhir dengan tes awal).

2. Uji normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang dianalisis. Uji normalitas menggunakan bantuan *software* SPSS 23. Uji normalitas data dengan menggunakan *Kolmogorov smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak normal

3. Uji hipotesis

Pengujian ini bertujuan untuk menentukan kesimpulan akhir tentang suatu perlakuan latihan dengan menghitung data hasil tes awal dan akhir, apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak.

Pengujian Hipotesis dianalisis dengan uji-t menggunakan *paired samples test* untuk mengetahui pengaruh dari pemberian eksperimen. Dengan kriteria

signifikansi nilai probabilitas atau *sig. (2-tailed)* < 0,05 maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *smash* bola gantung mampu memengaruhi tinggi lompatan pada atlet Sepak Takraw di Klub Asam Jaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 15 atlet Sepak Takraw Klub Asam Jaya. Cerminan dari data penelitian dapat diketahui dengan cara melakukan analisis dalam bentuk statistik deskriptif sedangkan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan adalah melakukan analisis *paired sample test*.

1. Deskripsi Data

Gambaran data dari masing-masing variabel penelitian dianalisis dengan statistik deskriptif, dimana terdapat dua hasil analisis statistik yakni sebelum diberikan *treatment* serta setelah *treatment*. Tabel 4.1 merupakan *output* SPSS mengenai statistik deskriptif.

Tabel 1.2 Hasil Statistik Deskriptif

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	15	2.47	2.73	2.605	.07140
<i>Posttest</i>	15	2.55	2.76	2.670	.05952
<i>Valid N (listwise)</i>	15				

Sumber: Data diolah SPSS (*Descriptive Statistics*).

Sesuai dengan tabel 1.2, nilai rata-rata tinggi lompatan dari 15 atlet sebelum diberikan *treatment* memiliki nilai sebesar 2,6053 sedangkan rata-rata tinggi lompatan setelah diberikan *treatment* meningkat menjadi 2,6700. Standar deviasi sebelum diberikan *treatment* masing-masing tinggi lompatannya adalah 0,7140 dan 0,5952. Dengan demikian, nilai *mean* lebih besar dibandingkan standar deviasi yang artinya sebaran data tinggi lompatan tidak terlalu beragam antara atlet yang satu dengan atlet lainnya pada Klub Asam Jaya. Tinggi lompatan terendah sebelum diberikan perlakuan dilakukan oleh atlet atas nama Iftah dengan 2,47 meter sama halnya dengan tinggi lompatan terendah setelah diberikan perlakuan dimiliki oleh Iftah yakni senilai 2,55 meter. 2.73 dan 2.76 merupakan nilai lompatan tertinggi sebelum dan sesudah diberikan *treatment* yang dilakukan oleh Yafi.

2. Hasil Uji Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian harus memiliki penyebaran normal dengan menggunakan *Kolmogorov smirnov*. Dibawah ini adalah output dari uji normalitas.

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.090	15	.200
Posttest	.102	15	.200

Sumber: Data diolah SPSS (*Tests of Normality*).

Berdasarkan Tabel 1.3 tercermin nilai signifikansi sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* sebesar 0,200. Nilai signifikansi dari output SPSS memiliki nilai diatas standar yang ditetapkan yakni 0,05, dengan demikian dapat dikatakan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas.

3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data dengan *paired sample test* digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yakni ada tidaknya pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan atlet sepak takraw pada Klub Asam Jaya sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.4 Hasil Uji Paired Samples Test

		Paired Differences					Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower	Upper	
Pair 1	Pretest - Posttest	-.0647	.02532	.00654	-.0789	-.0506	.000

Sumber : Data diolah SPSS (*Paired Samples Test*).

Sesuai dengan hasil uji beda (Tabel 1.4), jika dilihat dari nilai signifikan dari output SPSS sebesar 0,000, nilai signifikansi tersebut terletak dibawah tingkat kepercayaan yang telah ditetapkan sebesar 0,05. Oleh karena itu mengacu pada dasar pengambilan keputusan pada bab sebelumnya menjelaskan bahwa tinggi lompatan *smash* kedeng pada latihan yang dilakukan menggunakan bola gantung pada atlet Klub Asam Jaya terbukti efektif, karena $0,000 < 0,05$. Dengan artian hipotesis dalam penelitian ini berhasil dibuktikan yang menyatakan ada pengaruh latihan

smash bola gantung terhadap tinggi lompatan atlet sepak takraw pada Klub Asam Jaya.

Apabila dilihat dari nilai rata-rata pada tabel 1.2, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 2,6053 dan nilai rata-rata *posttest* 2,6700, karena nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari *pretest* sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa metode tersebut efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan pada atlet sepak takraw pada Klub Asam Jaya. Berdasarkan analisis *mean different* dapat diketahui bahwa latihan dengan menggunakan bola gantung mampu meningkatkan tinggi lompatan atlet sebesar 0,0647. Angka tersebut diperoleh dari perbandingan selisih antara *posttest* dan *pretest*.

Pembahasan

Seseorang dalam bermain sepak takraw dituntut untuk memiliki keterampilan-keterampilan yang berupa kemampuan dasar antara lain menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan bahu, dada, paha, kepala, serta telapak kaki (Denny, dkk dalam Hanif, 2017: 22). Sama halnya menurut Hanafi dan Brahmana (2016: 72) Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik seseorang pemain haruslah mempunyai keterampilan dan kemampuan yang baik pula. Kemampuan yang dimaksud adalah teknik dasar bermain sepak takraw. Teknik-teknik tersebut adalah sepakan, *heading*, memaha, mendada, dan membahu. Bila seorang pemain tidak mempunyai dan menguasai keterampilan tersebut maka seorang atlet tidak mungkin bisa bermain sepak takraw dengan baik. Teknik bermain yang dimiliki suatu regu semakin baik dapat dilihat dari keproduktifan teknik tersebut dalam memperoleh angka untuk regunya. Sebaliknya, jika semakin banyak kesalahan dalam penggunaan teknik bermain yang dilakukan dalam pertandingan, maka lawan akan mendapatkan keuntungan angka (Yonohudiono, dkk 2007: 31).

Berkenaan dengan sepak takraw kondisi fisik seorang atlet adalah salah satu pendukung utama untuk menyadari untuk mendapatkan kinerja terbaik. Kondisi fisik seorang atlet akan mempengaruhi teknik yang digunakan dalam olahraga sepak takraw (Hakim, dkk, 2017: 41). Menurut Panganiban, Teejay D, dkk (2019: 292) setiap olahraga memiliki prinsip khusus dan Sepak Takraw tidak dikecualikan. Kemampuan terbaik dalam olahraga ini adalah menendang dengan kaki. Pandangan yang baik, tendangan yang bagus, keterampilan bermain dengan bola, mengontrol pukulan dan konsentrasi adalah kemampuan yang diperlukan untuk keberhasilan di bidang ini. Banyak faktor yang mempengaruhi dalam satu gerakan pada permainan sepak takraw untuk menguasai suatu gerakan yang baik. Oleh karena itu setiap pemain harus

memperkuat teknik dasar tersebut dengan faktor yang mendukung, seperti faktor keseimbangan (balance), kecepatan (speed), kelincahan (agility), kekuatan (power), kelentukan (flexibility) dan daya tahan (endurance) (Menurut Sardiman Dkk, 2017:228).

Dari beberapa teknik yang ada dalam permainan sepak takraw salah satu teknik yang sulit dipelajari dan yang di bahas dalam penelitian ini adalah *smash*, lebih tepatnya *smash* kedeng. *Smash* kedeng adalah teknik yang dilakukan dengan menjauhi kaki tumpuan dengan menggunakan sepakan kaki. Kelebihan *smash* kedeng yaitu, gerakannya sederhana dan efektif saat bola berada di dekat net. Seiring perkembangan zaman *smash* ini juga bisa dilakukan dengan roll penuh 360°, namun harus dengan dasar kekuatan fisik dan teknik yang bagus agar tidak terjadi cedera fatal saat melakukan pendaratan (Hakim, dkk 2007: 26). Komponen utama dalam gerakan *smash* ini adalah kekuatan kaki, kecepatan, kelenturan, kekuatan otot kaki, perut, dan punggung (Hakim& Hanif, 2017: 157).

Smash dalam permainan sepak takraw merupakan aspek yang sangat penting karena merupakan serangan ke lapangan lawan untuk memperoleh angka, sehingga dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah. Dalam melakukan *smash* diperlukan kemampuan fisik untuk melompat agar kemampuan *smash* dapat memperoleh hasil yang maksimal. Latihan *smash* kedeng dengan bola yang digantung merupakan salah satu cara untuk meningkatkan tinggi lompatan seorang atlet. Atlet dapat menentukan ketinggian bola sesuai dengan kemampuannya sendiri. Menurut Wiyaka (2017: 7) latihan bola digantung digunakan untuk mengukur sejauh mana tinggi lompatan *smash*. Pada umumnya latihan diartikan sebagai proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikis, fisik, dan keterampilan baik keterampilan gerak olahraga maupun keterampilan secara umum (Jamalongo dan Asry, 2014: 22). Demikian pula menurut Fox dan Bowers (dalam Hanif dan Asry, 2015: 38) menyatakan bahwa latihan adalah suatu program latihan aktivitas gerak jasmani yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi seseorang dalam kegiatan khusus. Menurut Suhartono (dalam Jamalongo dan Asry, 2014: 22) latihan dapat didefinisikan sebagai suatu penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahan dan berulang-ulang waktunya. Dalam permainan sepak takraw latihan keterampilan *smash* dengan bola gantung dapat berpengaruh pada tinggi lompatan atlet. Karena dengan

latihan *smash* bola gantung dapat melatih otot *gastrocnemius*, *hamstring*, *quadriceps*, *gluteus*, dan *rectus abdominis* sehingga dapat menambah tinggi lompatan pada atlet. Dengan demikian latihan *smash* bola gantung dapat meningkatkan tinggi lompatan atlet.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *smash* bola gantung mampu memengaruhi tinggi lompatan pada atlet Sepak Takraw di Klub Asam Jaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 15 atlet Sepak Takraw Klub Asam Jaya. Cerminan dari data penelitian dapat diketahui dengan cara melakukan analisis dalam bentuk statistik deskriptif sedangkan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan adalah melakukan analisis *paired sample test*.

Dari hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Pada Mahasiswa UKM Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta” Oleh Richy Nur Huda (2015). Menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan bola gantung bisa lepas yang signifikan terhadap kemampuan *smash* kedeng. Latihan *smash* bola gantung merupakan latihan lompat untuk mencapai sasaran bola dengan cara semakin meningkatkan tinggi bola yang digantung. Disini penulis menarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh latihan *smash* bola gantung terhadap tinggi lompatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pada tinggi lompatan melalui latihan *smash* bola gantung. Hal tersebut dibuktikan sesuai dengan hasil output SPSS terkait *paired samples test* (Tabel 4.3) yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Peningkatan tinggi lompatan juga tercermin dari diferensiasi rata-rata *pretest* dan *posttest* atlet sepak takraw. Rata-rata tinggi lompatan *pretest* atlet sebesar 2,6053 yang kemudian mengalami peningkatan setelah diberi *treatment* dengan rata-rata *posttest* sebesar 2,6700.

Latihan *smash* bola gantung dapat meningkatkan tinggi lompatan atlet. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan dan wawasan kepada pelatih maupun guru, untuk meningkatkan tinggi lompatan atlet bisa melalui latihan *smash* bola gantung.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yakni apakah latihan *smash* bola gantung dapat berpengaruh terhadap tinggi lompatan atlet sepak takraw pada klub Asam Jaya, dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh latihan *smash* bola gantung pada tinggi lompatan atlet sepak takraw pada Klub Asam Jaya.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kelemahan dari penelitian ini hanya berfokus pada satu jenis latihan saja, yaitu latihan *smash* bola gantung. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan model latihan bervariasi untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Annas, Muhammad. 2014. *Pengaruh Latihan Smes Kedeng Menggunakan Area Bertahap Terhadap Keterampilan Smes Sepak Takraw*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Deeminoi, Apichat, Wichai Eungpinichpong, Maitree Pakarasang, Thanarat Sripongngam. 2018. *Massage Combined With Muscle Energy Technique Could Improve Height Of Sepaktakraw Serves*. *International Journal Of Geomate*. Vol.15, Issue 50, Pp. 20-25.
- Hakim, Abdul Aziz, Sudarso, & Arif Bulqini. 2007. *Sepak Takraw*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hakim, Abdul Aziz dan Achmad Sofyan Hanif. 2017. *Implementation of Motor Development Characteristics in Sepak Takraw Training* *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. Vol. 3, No.2, 2017, p 34-43.
- Hakim, Abdul Aziz, Mulyana dan Sofyan Hanif. 2017. *The Effect of Biomechanical Knowledge, and Landing Technique on ACL Injury Risk of Sepak Takraw Athletes*. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. Vol. 3, No.2, 2017, p 151-161.
- Hanafi, Moh Dan Brahmana Rangga. 2016. *Perbandingan Latihan Bola Digantung dan Bola Dilambungkan Terhadap Hasil Belajar Sepak Mula Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas X-Is 1 Sma 17 Agustus 1945 Surabaya*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Hananto, Hubertus Purno. 2015. *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hanif, Achmad Sofyan dan Asry Syam. 2015. *Sepak Takraw Pantai*. Jakarta: Rajawali Pers
- Hanif, Achmad Sofyan. 2016. *Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2017. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Huda, Richy Nuur. 2015. *"Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Pada Mahasiswa UKM Sepaktakraw Universitas Negeri Yogyakarta"*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jamalong, Ahmad dan Asry Syam. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw* Yogya Karta: Penerbit Ombak.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Panganiban, Teejay D, Manalo Rommel P, April Kisses S. Polgado dan Mare John H. Sarmiento. 2019. *Factors Influencing The Sports Involvement of Sepak Takraw Athletes in a State University*. *International Journal of Teaching, Education and Learning*. Volume 3 Issue 1, pp. 290-305.
- Rezaei, Mahdi, Raghad Mimar, Mohsen Paziraei and Sheida Latifian. 2013. *Talent Identification Indicators In Sepaktakraw Male Elite Players On The Bases Of Some Biomechanical Parameters*. Iran: University Of Kharazmi.
- Sadirman, Taufik Hidayah, dan Soekardi. 2017. *Pengaruh Latihan Plyometric dan Panjang Tungkai Terhadap Peningkatan Power Lompatan dan Smash Kedeng Sepak Takraw*. *Journal of Phisical Education and Sport*. Vol. 6 (3): hal 286-290.
- Sudirman. 2013. *Perbandingan Latihan Smash Antara Bola Dilambung Sendiri Dengan Bola Dilambung Teman Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dalam Sepak Takraw Siswa SDN 57/X Kampung Laut Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur*. Cerdas Sifa, Edisi 1 No.1. Maret-Juni 2015.
- Wiyaka, Ibrahim. 2017. *Perbedaan Pengaruh Hasil Belajar Smash Sepak Takraw Dengan Menggunakan Metode Bola Digantung dan Bola Diumpun Pada Mahasiswa Pko*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Yonohudiono, Made Pramono, M. Tuthan Yani, Andik Yulianto, Yusuf Rocpajati, Lamijan, Tarzan Purnomo, Sri Wahyu Widayati, Sarmaida Aritonang, Ari Pujosusanto, Henricus Suprianto, Anang Santoso, Zusihadi, Heri Seharianto, dan Hukies Urip, Ajar Tri Harsono. 2007. *Pelangi Ilmu Jurnal Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian dan Kependidikan Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Unifersity Press Universitas Negeri Surabaya.