

EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN UMPAN MENGGUNAKAN *HOOP* TAKRAW DAN LATIHAN UMPAN BERPASANGAN TERHADAP AKURASI MENGUMPAN ATLET SEPAK TAKRAW REMAJA DI KABUPATEN GORONTALO

Rizki Yusuf Djaina¹, Hartono Hadjarati², Arief Ibnu Haryanto³, I Kadek Suardika⁴,
Nurkhoiroh⁵

^{1,2,3,4,5}PKO FOK Universitas Negeri Gorontalo

¹rizkydjain@gmail.com, ²hartonohadjarati@ung.ac.id, ³arief_haryanto@ung.ac.id,
⁴ikadeksuardika@ung.ac.id, ⁵nurkhoirohsiregar@ung.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of passing training using a takraw hoop and paired passing training on the passing accuracy of adolescent sepak takraw athletes in Gorontalo Regency. The study employed an experimental method, providing a structured training program over 16 sessions at a frequency of 6 per week. The study utilized a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 athletes, and passing accuracy was measured using a passing accuracy test. The results indicated that: (1) passing training using a takraw hoop had a significant effect on the passing accuracy of adolescent sepak takraw athletes in Gorontalo Regency; (2) paired passing training had a significant effect on the passing accuracy of adolescent sepak takraw athletes in Gorontalo Regency, and (3) passing training using a takraw hoop was more effective than paired passing training in improving the passing accuracy of adolescent sepak takraw athletes in Gorontalo Regency.

Keywords: *Takraw Hoop Passing, Paired Passing, Sepak Takraw*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini menguji keefektifan antara model latihan umpan menggunakan *hoop* takraw dan latihan umpan berpasangan terhadap akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw remaja di kabupaten Gorontalo. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan yang terprogram selama 16 pertemuan dengan frekuensi 6 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *two group pre test and post test desing*. Dengan sampel berjumlah 20 atlet dengan menggunakan tes akurasi mengumpan. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh signifikan latihan umpan menggunakan *hoop* takraw terhadap akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw remaja di Kabupaten Gorontalo, (2) Terdapat pengaruh signifikan latihan umpan berpasangan terhadap akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw remaja di Kabupaten Gorontalo, (3) Model latihan umpan menggunakan *hoop* takraw lebih efektif dibandingkan dengan latihan berpasangan terhadap akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw remaja di Kabupaten Gorontalo.

Kata Kunci : *Umpan Hoop Takraw, Umpan Berpasangan, Sepak Takraw*

A. Pendahuluan

Sanafiah dalam Elda Agung Darmawan (2019) mengatakan bahwa Sepak takraw adalah sejenis olahraga yang menggabungkan antara voli dan sepak bola. Takraw dimainkan oleh dua tim atau regu yang beranggotakan tiga orang pemain untuk setiap regu. Memiliki jaring yang memisahkan di antara kedua regu dan dimainkan di lapangan yang berukuran sama seperti lapangan badminton. Dalam peraturan sepak bola takraw tidak boleh dimainkan menggunakan tangan melainkan kaki dan harus melewati jaring. Untuk bermain sepak takraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan berupa kemampuan dasar yang terdiri dari menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, paha, bahu dan dengan telapak kaki (Achmad Sofyan Hanif 2015:22).

Permainan sepaktakraw dapat dimainkan secara tim maupun regu yang dipisahkan oleh jaring atau net, tiap orang mempunyai posisinya masing-masing sesuai dengan tempat dimana atlet tersebut berdiri. Apit kiri adalah atlet yang berdiri disebelah kiri begitu juga dengan apit

kanan. Sedangkan tekong berada ditengah atau diantara apit kiri dan apit kanan. Dari setiap posisi pemain mereka mempunyai peran dan tugas masing-masing ketika sedang bermain. Tekong tugasnya untuk melakukan servis atau sepak mula bisa kita katakan sebagai tendangan awal pertandingan dan juga sebagai serangan pertama suatu regu atau tim dalam permainan. Apit kanan sebagai pengumpan dan apit kiri sebagai *smash*.

Umpan merupakan salah satu teknik dalam permainan sepaktakraw yang harus terus menerus dilatih mulai agar dapat menghasilkan teknik yang baik. Teknik umpan dapat dilatih mulai dari sikap awal, perkenaan kaki dengan bola, ayunan kaki serta posisi lanjutan. Tujuannya adalah agar bola melambung menepati sasaran, kemampuan atau kemahiran mengumpan ini sangat penting dalam permainan sepaktakraw karena dengan umpan-umpan yang baik, sempurna serangan yang baik akan dapat dilaksanakan (Hanif, 2015). Sejalan dengan itu, Darwis (dalam Hanif, 2015) mengemukakan bahwa mengumpan atau umpan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari sang pemain

kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau smes.

Umpan yang baik itu tidak akan menyulitkan seorang smash dalam melakukan serangan yang baik dan sempurna hingga merepotkan pihak lawan yang memberikan kemungkinan besar bola mati dilapangan lawan (Hanif, 2023). Keterampilan umpan ini termaksud kemampuan keseimbangan (*balance*). Makin tinggi titik berat badan dari bidang tumpu, juga makin labil posisi keseimbangan. Adapun cara untuk melakukan umpanan yang baik menurut Hakim (dalam Hanafi, dkk, 2016) adalah (1) Berdiri kokoh tetapi tidak kaku, kedua kaki agak ditekuk sedikit pada lutut, (2) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan sedikit pada siku untuk menjaga keseimbangan, (3) Mata melihat bola, dan (4) Mengumpan menggunakan sepak sila atau sepak kuda.

Berdasarkan observasi di lapangan saat proses latihan terlihat kemampuan atlet sepak takraw remaja di Gorontalo masih kurang baik dalam melakukan teknik mengumpan, dimana bola yang diumpan sering tidak tepat sasaran

seperti jauh dari net, lewat dari net, bahkan bola yang dihasilkan terlalu tinggi/pendek sehingga seorang smash tidak dapat melakukan serangan yang dapat menghasilkan point/angka. Permasalahan teknik mengumpan di atas diperkuat oleh hasil wawancara dengan pelatih yang mengungkapkan bahwa teknik mengumpan atlet binaanya memang masih tergolong kurang baik. Hal tersebut disebabkan antara lain kurangnya pemberian model latihan umpan yang bervariasi. Akibatnya, terjadi berbagai permasalahan teknik mengumpan yang dilakukan atlet yang disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar, koordinasi dan *timing* yang kurang tepat, posisi tubuh yang tidak ideal, serta kurangnya ketenangan saat mengumpan.

Dari permasalahan di atas, perlu adanya berbagai macam model latihan di antaranya latihan umpan menggunakan *hoop* takraw dan latihan umpan berpasangan. Kedua model latihan umpan ini akan menjadi suatu landasan teori untuk mengetahui sejauh mana dampak atau hasil dari model ini untuk memberikan kontribusi dalam mencapai kemudahan untuk

melakukan keterampilan umpan yang baik dalam permainan sepak takraw.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini adalah atlet sepak takraw binaan klub sepak takraw Keris Sakti yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes mengumpan dari Hanafi, dkk (2016). Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Paired Sample t-Test* untuk mengukur pengaruh dari latihan umpan menggunakan *Hoop Takraw* dan latihan umpan berpasangan. Berikutnya *Independent Sample t-Test* untuk mengukur model latihan mana yang lebih efektif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan model latihan umpan menggunakan *hoop takraw* dan latihan umpan berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi mengumpan, dimana hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis uji statistik diperoleh nilai signifikansi

(sig. 2-tailed) dari kedua model tersebut sebesar $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Berikut berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test* terhadap *gain score* dari kedua model latihan, kelompok latihan umpan menggunakan *hoop takraw* memperoleh *mean gain score* sebesar 14.90, sedangkan kelompok latihan umpan berpasangan memperoleh *mean gain score* sebesar 11.05. Dengan demikian, model latihan umpan menggunakan *hoop takraw* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw dibandingkan dengan latihan umpan berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan umpan menggunakan *hoop takraw* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi umpan atlet sepak takraw dibandingkan dengan model latihan umpan berpasangan. Efektivitas tersebut dapat dilihat dari peningkatan hasil tes akurasi umpan yang lebih tinggi pada kelompok yang diberikan latihan menggunakan *hoop takraw*. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *hoop* sebagai target latihan mampu memberikan

rangsangan latihan yang lebih spesifik terhadap keterampilan mengumpan.

Latihan menggunakan *hoop* takraw menuntut atlet untuk mengarahkan bola ke sasaran yang telah ditentukan secara tepat dan konsisten. Adanya target yang jelas membuat atlet lebih fokus pada kontrol gerakan, koordinasi anggota tubuh, serta ketepatan arah dan kekuatan umpan. Sebaliknya, pada latihan berpasangan, fokus latihan cenderung terbagi antara mengarahkan bola dan menyesuaikan posisi pasangan sehingga tingkat ketepatan sasaran tidak selalu terukur secara objektif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa model latihan umpan menggunakan *hoop* takraw merupakan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi umpan atlet sepak takraw dibandingkan model latihan umpan berpasangan karena memberikan target yang jelas, meningkatkan fokus latihan, serta memberikan umpan balik yang objektif terhadap hasil gerakan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa (1) Ada

pengaruh signifikan latihan umpan menggunakan *hoop* takraw terhadap akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw remaja di Kabupaten Gorontalo, (2) Ada pengaruh signifikan latihan umpan berpasangan terhadap akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw remaja di Kabupaten Gorontalo. (3) Latihan umpan menggunakan *hoop* takraw lebih efektif dari latihan umpan berpasangan terhadap akurasi mengumpan pada atlet sepak takraw remaja di Kabupaten Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 2(2), 111-126.
2. Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan Dengan Drilling Dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Ketepatan Smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
3. Chandra, R., & Ridwan, M. (2019). Pengaruh Model Latihan Dengan Keranjang Basket Terhadap Akurasi Umpan Sepak Sila Pada Atlet Balai Baru Takraw Club. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 1(1), 39-44.

4. Darmawan, E. A. (2019). Pengaruh Latihan Service Sepak Sila Bola Digantung Terhadap Kemampuan Service Sepak Takraw. *Journal Of Physical Education And Sport*, 1(1), 1-13.
5. Hanafi, M., Hakim, A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. *JSES: Journal Of Sport And Exercise Science*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p23-29>
6. Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44-49.
7. Hanif, A. S., Hakim, A. A., Or, S., Or, M., & Basyiruddin, B. (2015). *Long Term Athlete Development Sepaktakraw*. PT. Rajagrafindo Persada-Rajawali Pers.
8. Hanif, A. S. (2023). *Sepaktakraw Untuk Pelajar*. PT. Rajagrafindo Persada-Rajawali Pers.
9. Heriansyah, S. P., & Suhartiwi, S. P. (2021). *Permainan Sepak Takraw Sejarah, Teknik Dasar, Peraturan Pertandingan Dan Perwasitan*. Jakad Media Publishing.
10. Indrawan, S. (2018). Model Latihan Keterampilan Umpan Sepaksila Sepaktakraw Untuk Tingkat Anak Usia Sma. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 83-95.