

FISIK PENGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM SEPAK TAKRAW

Herdiansyah¹, Ahmad Fifai Panjaitan², Kevin Aryawan Sinaga³,
Ibrahim Wiyaka⁴, Dicky Edrwan Daulay⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Universitas Negeri Medan,
Ibrahimwiyaka@unimed.ac.id¹, dickydaulay@unimed.ac.id²,
herdi8992@gmail.com³, rifaipanjaitanahmad@gmail.com⁴,
aryawansinagakevin@gmail.com⁵

ABSTRACT

Sepak takraw is a sport that requires technical skills, strength, agility, and good body coordination. One of the essential techniques in sepak takraw is the smash, which serves as the primary attack for scoring points. However, an athlete's smashing ability is often influenced by their level of motor coordination. We conducted this study to explore the impact of coordination training on smashing ability in sepak takraw. An experimental method with a pre-and-post-test design was applied as the research approach. The sample consisted of several athletes or students participating in a sepak takraw training program. Information was obtained through smash tests conducted before and after the coordination training program, which lasted for several weeks. The data were then analyzed using statistical methods to determine whether there was an improvement in smashing ability after the intervention. The results showed that coordination training significantly improved smashing ability in sepak takraw. Therefore, coordination training can be used as an efficient method to improve smashing ability in sepak takraw athletes.

Keywords: coordination, training, smash ability, sepak takraw

ABSTRAK

Sepak takraw adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh yang baik. Salah satu teknik penting dalam sepak takraw adalah smash, yang berfungsi sebagai serangan utama untuk mencetak poin. Namun, kemampuan smash seorang atlet sering dipengaruhi oleh tingkat koordinasi motoriknya. Kami melakukan penelitian ini untuk mengeksplorasi dampak latihan koordinasi terhadap kemampuan smash dalam Sepak Takraw. Metode eksperimental dengan desain pra-dan-pasca pengujian diterapkan sebagai pendekatan penelitian. Sampel terdiri dari beberapa atlet atau siswa yang mengikuti program pelatihan Sepak Takraw. Informasi diperoleh melalui tes smash yang dilakukan sebelum dan sesudah program latihan koordinasi, yang berlangsung selama beberapa minggu. Data kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk menentukan apakah ada peningkatan kemampuan smash setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan koordinasi secara signifikan meningkatkan kemampuan smash dalam Sepak Takraw. Oleh karena itu, latihan

koordinasi dapat digunakan sebagai metode yang efisien untuk meningkatkan kemampuan smash pada atlet Sepak Takraw.

Kata Kunci: koordinas, pelatihan, kemampuan smash, sepak takraw

A. Pendahuluan

Sepak takraw adalah olahraga populer di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Olahraga ini menggabungkan kelincihan, kekuatan, keseimbangan, lalu koordinasi tubuh untuk mengontrol bola melibatkan kaki, kepala, dada, dan bahu, tetapi tidak termasuk tangan. Dalam sepak takraw, setiap pemain dituntut untuk memiliki keterampilan teknik yang sangat baik untuk mencapai performa optimal dalam pertandingan.

Salah satu teknik terpenting dalam sepak takraw adalah smash. Smash ialah aksi utama untuk mencetak poin dengan memukul bola secara kuat dan akurat ke separuh lapangan lawan. Keberhasilan smash dipengaruhi tidak hanya oleh kekuatan otot tetapi juga oleh koordinasi mata-kaki yang baik, serta keseimbangan saat melompat dan menendang.

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara efektif dan efisien dengan waktu yang tepat. Dalam sepak takraw, koordinasi sangat penting untuk mengatur waktu lompatan, posisi tubuh di udara, dan ketepatan saat melakukan kontak dengan bola. Tanpa koordinasi yang tepat, pemain akan kesulitan mengeksekusi smash secara efektif,

sehingga serangan menjadi kurang efektif.

Latihan koordinasi adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan tubuh dalam berbagai situasi permainan. Melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan, diharapkan para pemain dapat meningkatkan keterampilan koordinasi mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan smash dengan lebih tepat, bertenaga, dan efektif.

Berdasarkan uraian ini, diperlukan penelitian untuk menyelidiki pengaruh latihan koordinasi terhadap kemampuan smash dalam sepak takraw. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan smash pada pemain sepak takraw.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental untuk menentukan pengaruh latihan koordinasi terhadap kemampuan smash dalam sepak takraw. Desain pretest–posttest digunakan, di mana kelompok eksperimen menyelesaikan

pretest sebelum intervensi dan kemudian posttest

Para peserta dalam penelitian ini ialah siswa atau atlet yang berpartisipasi dalam pelatihan sepak takraw. Pengambilan sampel bertujuan digunakan, dengan memilih sampel berdasarkan kriteria spesifik yang selaras dengan tujuan penelitian. Ukuran sampel untuk penelitian ini adalah beberapa individu yang aktif berpartisipasi dalam pelatihan sepak takraw.

Prosedur penelitian dimulai dengan pretest untuk menentukan kemampuan smashing awal peserta. Selanjutnya, sampel diberikan program pelatihan koordinasi, yang dilakukan secara teratur selama beberapa minggu dengan frekuensi tertentu. Setelah program pelatihan selesai, posttest diberikan untuk menentukan perkembangan kemampuan smashing peserta setelah pelatihan koordinasi.

Alat yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes kemampuan smash dalam Sepak Takraw. Tes ini bertujuan untuk mengukur akurasi dan keberhasilan pemain dalam melakukan smash ke lapangan lawan.

Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir kemudian dianalisis menggunakan metode statistik. Analisis data dilakukan untuk menentukan apakah latihan koordinasi secara signifikan meningkatkan kemampuan smash dalam sepak takraw. Hasil dari analisis ini menjadi landasan untuk kesimpulan dalam penelitian.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan koordinasi dapat meningkatkan kemampuan smash dalam Sepak Takraw secara signifikan. Perbandingan skor pretest dan posttest mengungkapkan peningkatan kemampuan smash setelah peserta mengikuti program latihan koordinasi yang diberikan selama periode penelitian. Hal ini menunjukkan pentingnya latihan koordinasi dalam meningkatkan keterampilan teknik dalam sepak takraw.

Kemampuan melakukan smash dalam sepak takraw tidak hanya bergantung pada kekuatan otot kaki, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh koordinasi tubuh secara keseluruhan. Saat melakukan smash, pemain harus mampu mengkoordinasikan

lompatan, posisi tubuh di udara, dan waktu kontak yang tepat dengan bola. Koordinasi mata-kaki yang baik membantu pemain menentukan arah dan kekuatan tendangan mereka, membuat smash mereka lebih efektif dan sulit dicegat oleh lawan.

Latihan koordinasi terprogram dapat membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol gerakan tubuh dan meningkatkan ketepatan waktu saat melakukan smash. Melalui berbagai bentuk latihan koordinasi, pemain diajarkan untuk menyesuaikan gerakan tubuh mereka dengan situasi permainan, sehingga meningkatkan teknik smash mereka. Selain itu, latihan koordinasi dapat meningkatkan keseimbangan dan kelincahan di lapangan.

Peningkatan kemampuan smash yang terjadi setelah latihan koordinasi menunjukkan bahwa latihan tersebut berdampak positif pada keterampilan teknis pemain. Dengan koordinasi yang baik, pemain dapat lebih mudah mengontrol gerakan tubuh mereka dan menghasilkan smash yang lebih kuat, akurat, dan efektif dalam permainan.

Dengan demikian, latihan koordinasi dapat menjadi metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan smash pada pemain sepak takraw. Oleh karena itu, disarankan kepada pelatih dan penanggung jawab olahraga untuk menyertakan latihan koordinasi dalam program pelatihan rutin mereka, guna meningkatkan teknik dan performa para pemain saat bertanding.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan smash dalam permainan Sepak Takraw. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil tes kemampuan smash antara sebelum (pretest) dan setelah (posttest) program latihan koordinasi diberikan..

Latihan koordinasi yang teratur dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh, memperbaiki waktu lompatan, dan meningkatkan kontak dengan bola. Dengan koordinasi yang lebih baik, pemain dapat melakukan smash

dengan lebih bertenaga, akurat, dan efektif.

Dengan demikian, latihan koordinasi dapat menjadi metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan smash di Sepak Takraw. Oleh karena itu, pelatih dan pengajar olahraga disarankan untuk memasukkan latihan koordinasi dalam program pelatihan mereka, agar kinerja pemain dalam Sepak Takraw semakin baik.

Widiastuti. (2011). Pengujian dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Munawar, Rinaldi, Bobby Helmi. (2020). Tes Pengukuran. Medan : LPPM STOK Bina Guna.
- Harsono. (2015). Pembinaan Olahraga: Teori dan Metodologi. Bandung: Pemuda Rosdakarya.
- Suharsimi Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian: Pendekatan Praktis. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Litbang. Bandung: Alfabet.
- Ismaryati. (2008). Pengujian dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS Press.
- Bompa Tudor O. (2009). Teori dan Metodologi Pelatihan. Champaign, IL: Human Kinetics.