Educative Sportive - EduSport,
2025: 6(2), 111-114
Jalan Meranti Raya Nomor 32 Sawah Lebar,
Kota Bengkulu
e-ISSN 2723-4134

The Effect Of Hanging Ball Training On The Ability To Smash Roll Spike On Extracurricular Sepak Takraw In Senior High School Negeri 1 Kota Bengkulu

Al Azis Pratama [1)], Martiani [2)], Deffri Anggara [3)]

Affiliation:
[1,2,3] *UNIVED Bengkulu*

Corresponding Author:
alazispratma92@gmail.com

Abstract
This study aims to determine the effect of hanging ball training on the ability to smash role spike in high school sepak takraw players in Bengkulu City. Using the total sampling method in knowing the number of respondents and obtained 12 respondents of sepak takraw players of SMA Negeri 1 Bengkulu City. This experimental research uses the design form One Group Pre test - Post test is a pre-experimental design in which there is a pre test (test before treatment) and post test (test after treatment) in one group. The data collection used is using test scores. Using descriptive data analysis techniques and t tests. The results of this study indicate that there is an effect of hanging ball training on the smash role spike ability of sepak takraw players of Bengkulu City State High School with a t value = 2.394 while the t table is 1.795 with a significant level α = 0.05 and dk = 12.

Keywords*: Hanging Ball, Smash Role Spike, Takraw Player.*

Pendahuluan

Olahraga sepak takraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (*synthetic fibre*), dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, dalam melakukan permainan sepak takraw, pemain harus menguasai beberapa teknik yaitu sepakan, memaha, mengumpan, servis, mem-block, dan smash. Dari beberapa teknik yang telah disebutkan, teknik yang berpengaruh besar dalam mendapatkan point adalah smash. Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan untuk berusaha mencapai kemenangan, tujuannya adalah untuk mendapatkan point dan mematikan permainan dari pihak lawan.Terdapat dua jenis smash dalam permainan sepak takraw yaitu smash kedeng atau membelakangi, dan smash roll spike atau salto. Dari beberapa jenis smash, menurut Hananto (2015) smash roll spike merupakan tingkatan smash yang paling sulit untuk dilakukan, yang mana saat melakukan smash, seorang pemain sambil bersalto (membalikkan) badan di udara dan segera mendarat dengan posisi siap kembali melanjutkan permainan dan disitulah letak keindahan tertinggi dalam permainan sepak takraw karena smash roll spike merupakan 2 gerakan akrobatik yang tidak semua pemain sepak takraw mampu menguasai ketrampilan ini.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kota Bengkulu mengadakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw untuk menciptakan atlet muda sepak takraw. Ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa dari kelas 10 sampai kelas 12 yang ingin belajar dan mengembangkan kemampuan bermain sepak takraw. Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at dari pukul 14.30 - 17.00 WIB, untuk Pembina ekstrakurikuler diambil dari guru yang ada di sekolah sedangkan pelatihnya dari Guru penjas dari Kota Manna Bengkulu Selatan. Setiap minggu di hari Jum'at dilakukan tes ketrampilan bagi para siswa yang dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw, Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu yaitu berupa pemberian materi latihan teknik permainan sepak takraw. Seorang siswa agar mampu menguasai teknik dasar bermain dengan baik memerlukan ketekunan, semangat, sikap disiplin dan waktu yang tidak sedikit, dan dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap

Educative Sportive - EduSport,
2025: 6(2), 111-114
Jalan Meranti Raya Nomor 32 Sawah Lebar,
Kota Bengkulu
e-ISSN 2723-4134

kemampuan *smash roll spike* pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen menurut (Sugiyono, 2016: "penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan". Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest- Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016).

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan smash role spike pada pemain sepak takraw SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. Gambaran deskriptif data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

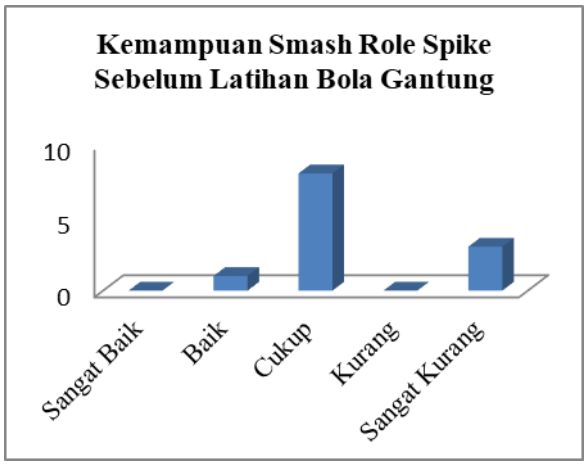
Tabel 1 Rata-Rata Kemampuan Smash Role

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	N
Kemampuan Smash Role Spike	2,6	1,0	1,0	4,0	12

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Smash Role Spike Pada Pemain Sepak Takraw

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≥ 4,2	Sangat Baik	0	0,0
3,2 – 4,1	Baik	1	8,3
2,2 – 3,1	Cukup	8	66,7
1,2 – 2,1	Kurang	0	0,0
≤ 1,1	Sangat Kurang	3	25,0
	Jumlah	**12**	**100,0**

Pada Tabel menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan smash role spike pada pemain sepak takraw SMA Negeri 1 Kota Bengkulu sebelum latihan bola gantung dari 12 orang sampel adalah sebanyak 1 orang (8,3%) pada kategori baik, 8 orang (66,7%) pada kategori cukup, 3 orang (25,0%) pada kategori sangat kurang dan tidak ada yang berada pada kategori sangat baik dan kurang



Gambar 1 Histogram kemampuan smash role speak sepak takraw

Tabel 3 Rata-Rata Kemampuan Smash Role Spike

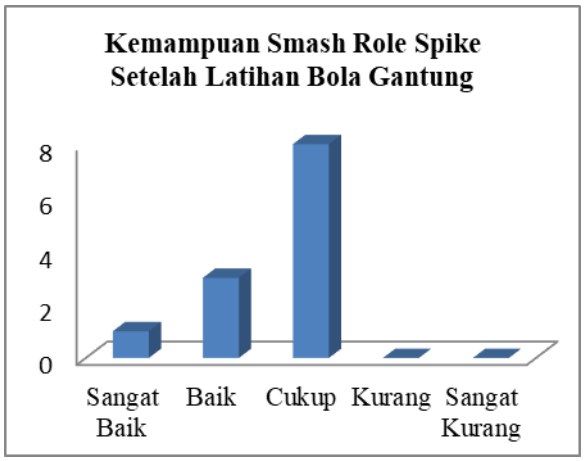
Variabel	Mean	SD	Min	Maks	N
Kemampuan Smash Role Spike	3,4	0,7	3,0	5,0	12

Tabel menggambarkan nilai rata-rata kemampuan smash role spike pada pemain sepak takraw SMA Negeri Kota Bengkulu adalah 3,4 dengan standar deviasi ± 0,7, nilai minimum 3,0 dan nilai maksimum 5,0.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Smash Role Spike

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
≥ 4,2	Sangat Baik	1	8,3
3,2 – 4,1	Baik	3	25,0
2,2 – 3,1	Cukup	8	66,7
1,2 – 2,1	Kurang	0	0,0
≤ 1,1	Sangat Kurang	0	0,0
	Jumlah	**12**	**100,0**

Tabel menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan smash role spike pada pemain sepak takraw SMA Negeri 1 Kota Bengkulu setelah latihan bola gantung dari 12 orang sampel adalah sebanyak 1 orang (81,3%) pada kategori sangat baik, 3 orang (25,0%) pada kategori baik, 8 orang (66,7%) pada kategori cukup dan tidak ada yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang.



Gambar 2 Kemampuan Smash Role Spike

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai t hitung = 2,394 sedangkan t tabel sebesar 1,795 dengan taraf signifikan α = 0,05 dan dk = 12. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,394 > 1,795). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan smash role spike pada pemain sepak takraw SMA Negeri 1 Kota Bengkulu.

Menurut Prawirasaputra (2022:35) "smash adalah sebagai serangan untuk bola di daerah lawan yakni Bentuk dan Gerakan *Smash roll spike* Sepak takraw berikut ini gerakan smash diawali dengan berdiri membelakangi net dengan jarak antara sekitar 50 cm tujuannya agar badan tidak menyentuh net. Awalan dilakukan dengan cara melangkah atau berlari kecil cepat menuju arah datangnya bola. Dilanjutkan dengan menolak ke atas menggunakan salah satu kaki terkuat sebagai tumpuan secara eksplosif yang dibantu oleh kedua lengan untuk menjaga keseimbangan saat melayang di udara.

Smash roll spike merupakan jenis smash yang sering dilakukan pada pemain Sepak takraw guna memberikan serangan pada lawan, *smash Roll spike* merupakan smash yang biasanya bola dipukul dengan punggung kaki atau kaki bagian luar dan menggunakan kaki dan lompatan yang cukup tinggi kemudian dikuti dengan gerakan goyangan pinggul saat memukul.

Terlihat pada penelitian bahwa terjadi peningkatan kemampuan pemain sepak takraw SMA Negeri 1 Kota Bengkulu setelah diberikan latihan bola gantung. Hal ini dapat dipengaruhi karena adanya latihan ini maka pemain sepak takraw sudah terbiasa dalam melakukan lompatan dalam melakukan smash.

Latihan bola gantung bertujuan untuk mempermudah pemain melakukan smash, karena bola yang digantung dapat disesuaikan tingginya dengan kemampuan pemain sehingga dapat meningkatkan keterampilan smash (Pernandes & Sutisyana 2018). Dalam latihan smash bola gantung, bola diikat dengan seutas tali dan digantung pada tali yang direntangkan. Hal ini dilakukan agar bola lebih mudah dikontrol saat melakukan smash (Sahabuddin, 2020).

Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. (2016). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta

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.

Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak SD Kelas Atas. Jurnal Keolahragaan, 5(1), 50–62.

Azim, M. I., Hidayat, R., Pajarianto, H., & Riswanto, A. H. (2023). Sepaksila Skills of Tombonan Sepak Takraw Players : The Role of Physical Conditions. Journal of Physical Education, Sport, 12(2), 146–152. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr.

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.

Hananto, Hubertus Purno. 2015. Melatih Olahraga dan Sepak Takraw.Yogyakarta: UNY Press.

Hananto, Hubertus Purno. (2015). Melatih Olahraga dan Sepak Takraw. Yogyakarta: UNY Press.

Hanif, Achmad Sofyan. (2015). Sepak Takraw Untuk Pelajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Iyakrus. (2012). Permainan Sepak takraw. Palembang: UNSRI Press.

Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 5(1), 113– 125. https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694.

Kahar, I., Jalil, R., Ahmad, & Hidayat, M. (2022). Meningkatkan kemampuan smash sepak takraw melalui media bola gantung siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18(1), 78–88.

Mamu, A. H., Hidayat, S., Dharma, E. P. D., & Siregar, N. (2022). Pengaruh Latihan Sasaran Terpusat Dan Sasaran Acak Terhadap Ketepatan Umpan Smash Sepak Takraw. Jambura Sports Coaching Academic Journal, 1(1), 34–42.

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.

Sahabuddin, S. (2020). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Dan Bola Lambung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepaktakraw. SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation, 3(2), 105.

Sugiyono.(2016). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif

Pernandes, A., & Sutisyana, A. (2018). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dan Smash Gulung Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Psti Kabupaten Lebong. Kinestetik, 2(1), 89–96. https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9192.

Yuliawan, E., & Yuliana, Y. (2023). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw Putri. Cerdas Sifa Pendidikan, 12(1), 33–38. https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26233.