

Pengaruh Koordinasi Mata Tangan dan Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Long Shot* di Pengcab *Woodball* Kota Sukabumi

Widodo Riyadi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

email: widodow668@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji pengaruh koordinasi mata tangan dan permainan target terhadap ketepatan pukulan *long shot* di Pengcab *woodball* Kota Sukabumi. Metode dalam penelitian ini ialah metode eksperimen dengan jumlah sampel 12 orang atlet pada olahraga *woodball* dari jumlah total populasi 23 orang. Teknik pengambilan sampling menggunakan Purposive sampling. Instrumen yang digunakan ialah berupa tes pukulan *long shot*. Teknik analisis data menggunakan aplikasi *SPSS* 16, dengan uji prasyarat analisis statistik meliputi, uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*. berdasarkan hasil pengolahan data melalui pendekatan uji t, maka hasil t_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian ini bernilai -2.583 kemudian t_{tabel} yang diperoleh ialah 2.228 dengan begitu dapat diketahui bahwa $t_{hitung} (-2.583) < t_{tabel} (2.228)$, dengan data yang diperoleh maka hipotesis H_a ditolak, artinya H_o tidak ada pengaruh koordinasi mata tangan dan permainan target terhadap ketepatan pukulan *long shot* di Pengcab *Woodball* Kota Sukabumi.. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa, latihan koordinasi mata tangan dan permainan target tidak dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan pukulan *long shot* pada cabang olahraga *woodball* walaupun nilai rata-rata hasil *pretest* lebih kecil dari pada hasil *posttest* yaitu *pretest* dengan sampel 12 berjumlah 5 sedangkan *posttest* dengan sampel 12 berjumlah 8.16 dengan selisih 3.16.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Tangan dan Permainan Target, Ketepatan, *Long Shot*, *Woodball*.

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of eye-hand coordination and the target of the game on the accuracy of strokes in the Sukabumi City Woodball District. The method in this study is an experimental method with a sample of 12 athletes in woodball sports from a total population of 23 people. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument used is a long shot test. The data analysis technique used SPSS 16 application, with analysis prerequisite tests including normality test using Kolmogorov Smirnov homogeneity and hypothesis testing using paired sample t-test. based on the results of data processing through the t-test approach, the tcount results obtained in this study are worth -2.583 then the ttable obtained is 2.228, thus it can be seen that tcount (-2.583) < ttable (2.228), with the data obtained, the hypothesis H_a is rejected, meaning that H_o there is no effect of eye-hand coordination and the target of the game on the accuracy of the stroke in the Sukabumi City Woodball District. The conclusion of this study shows that eye coordination exercises and target games cannot affect the long shot adjustment in the woodball sport even though the average value of the pretest results is smaller than the posttest results, namely the pretest with sample 12 opens 5 while the posttest with sample 12 returns 8 .16 with a difference of 3.16.

Keywords: *Eye-Hand Coordination and Target Play, Accuracy, Long Shot, Woodball.*

I. PENDAHULUAN

Olahraga adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Untuk mencapai tujuan prestasi seseorang ataupun kelompok harus bisa mengembangkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga juga sebagai bentuk bermain yang diorganisasikan sedemikian rupa dengan peraturan dan dipertandingkan menggunakan tolak ukur ketrampilan fisik.

Cabang olahraga woodball merupakan cabang olahraga yang tidak begitu populer. Olahraga yang berasal dari Taiwan merupakan cabang olahraga baru yang masuk di Indonesia pada tahun 2006 oleh Tandiono Jacky, olahraga ini termasuk olahraga yang mudah maka dari itu mulai dari anak-anak bahkan orang lanjut usia pun menggemari olahraga ini. Woodball merupakan olahraga yang dimodifikasi mirip dengan olahraga golf. Olahraga ini menggunakan mallet (tongkat), bola, gate (gawang kecil) dan fairway (lintasan), dan di tahun 1993 permainan olahraga ini diresmikan dengan nama Woodball. Woodball diperkenalkan ke Negara lain pada tahun 1995, dan pada tahun 1999 olahraga woodball diresmikan sebagai salah satu kejuaraan olahraga pendukung dalam Olimpiade Asia, dan pada tahun yang sama berdirilah induk organisasi woodball sedunia yang bernama International Woodball Federation (IWbF). Dengan demikian Olahraga woodball dapat di mainkan di area yang terdapat

seperti kolam sebagai rintangannya, bahkan juga bertempat di pesisir pantai akan tetapi olahraga ini harus dilakukan di tempat yang luas. Sebagai “seni tangan”, popularitas woodball telah menyebabkan olahraga ini berkembang dalam berbagai bentuk. Di Jawa Barat woodball merupakan olahraga yang diminati oleh banyak kalangan, adapun club/pengcab di Jawa Barat yang mengembangkan olahraga ini, yaitu di Pengcab Woodball Kota Sukabumi.

Pengcab Woodball Kota Sukabumi merupakan salah satu Pengcab yang sudah menjuarai beberapa event yang di selenggarakan oleh Pengprov Jawa Barat, salah satunya adalah Kejurda yang di selenggarakan di Karawang, Jawa Barat pada tahun 2019. Hal ini berpengaruh pada minat pemuda di Kota Sukabumi untuk mengikuti olahraga tersebut, sehingga banyak pula daerah di Jawa Barat yang mempunyai Club/Pengcab Woodball. Khususnya di Pengcab Woodball Kota Sukabumi merupakan club yang bisa membina generasi pemuda untuk berprestasi di olahraga woodball tersebut.

Dalam olahraga woodball ada beberapa komponen-komponen untuk meningkatkan kondisi fisik antara lain kekuatan, kelentukan, daya tahan, ketepatan, dan kecepatan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kelentukan, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Dari komponen-komponen fisik tersebut, menurut penulis ketepatan

memiliki fungsi terpenting dalam tercapainya tujuan prestasi. Olahraga woodball harus memiliki ketrampilan yang cukup baik, apalagi dalam segi ketepatan pukulan. Dalam ketepatan pukulan long shot seorang atlet harus mempunyai ketepatan yang lebih baik dari pada pukulan yang lain untuk melakukan pukulan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan pukulan untuk mencapai suatu target atau sasaran secara tepat. Untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan long shot, menurut penulis pada saat bertanding ketepatan merupakan kunci yang harus dimiliki oleh seorang atlet woodball.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada tanggal 19 Desember 2020 pada atlet Pengcab Woodball Kota Sukabumi, penulis melihat bahwa masih kurangnya ketepatan pukulan long shot sehingga dapat mempengaruhi pada kualitas pukulan atlet. Kemampuan woodball tergantung dari proses latihan yang dilaksanakan karena latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis dan psikologis. Dalam upaya meningkatkan ketepatan, latihannya bisa berupa koordinasi mata tangan, dalam koordinasi mata tangan disini alat yang digunakan adalah bola yang di pantulkan ke dinding yang sudah diberikan sasaran, sedangkan untuk melihat bagaimana seorang atlet bisa fokus terhadap pertandingan maka diberilah permainan target agar atlet mampu fokus pada saat pertandingan tersebut, permainan yang menyenangkan juga bagian dari permainan target sehingga atlet tidak

akan jenuh untuk mengikuti treatment untuk mengatasi kesulitan melakukan pukulan tepat sasaran.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (treatment), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2017 : 72). dengan desain yang digunakan yaitu : One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel terdiri dari 12 orang atlet woodball dari total populasi 23 orang. Penulis menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Purposive sampling merupakan salah satu teknik yang penentuan sampelnya dilihat ciri-ciri khusus oleh peneliti sendiri.

Instrumen penelitian yang digunakan ialah melakukan tes pukulan long shot bola yang diberikan sebanyak 3 bola, dan diberikan kesempatan 3 kali pukulan long shot. Bola harus tepat ke target dengan catatan jatuhnya bola berada di dalam fairway. Ketika melakukan pukulan maka diupayakan tidak menginjak garis fairway. Teknik analisis data statistik menggunakan program SPSS 16. Uji prasyarat analisis statistik meliputi, uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov, uji homogenitas

dan uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test.

PROSEDUR PENELITIAN

Testee melakukan serangkaian Latihan koordinasi mata tangan dan permainan target untuk menunjang ketepatan pukulan long shot. Menurut Dwi Aprilianto (2017: 10) “koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan atau menggabungkan beberapa gerakan antara pandangan mata yaitu sebagai pemegang fungsi utama melihat objek dan tangan sebagai pemegang fungsi gerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan.

Bentuk latihan koordinasi mata tangan

1. Setiap peserta memahami latihan koordinasi mata tangan yaitu lempar tangkap bola yang akan dilakukan, dengan mendengarkan penjelasan dari pengetes.
2. Tes dimulai setiap peserta melakukan lempar tangkap bola secara bergantian selama 1 menit.
3. Penghitungan ketika bola yang di lempar kembali di tangkap oleh peserta.

Berdasarkan uraian koordinasi diatas, penulis bisa menyimpulkan bahwa koordinasi merupakan kesatuan gerakan yang akurat. Koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang dalam menyatukan suatu gerakan yang menyeluruh secara mudah dengan gerakan menjadi sempurna. Dalam permainan woodball gerakan ini sangat di butuhkan salah satunya dalam pukulan long shot. Sedangkan untuk

permainan target penulis menggunakan latihan permainan target yaitu bermain woodball dengan menggunakan sasaran botol. Dalam permainan ini atlet harus menjatuhkan satu botol yang menjadi target. Dalam usaha menjatuhkan botol, atlet diharapkan menjatuhkan botol dengan kesempatan seminimal mungkin.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data untuk uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Uji Normalitas Pretest dan Posttest of Normality

	Sampel	Rata-rata / Mean	Std. Deviasi	Sig.	Ket.
Tes Awal	12	0.71	0.170	0.101	Normal
Tes Akhir	12	8.17	2.887	0.054	Normal

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas nilai tes awal dengan jumlah sampel 12 , nilai rata-rata 0.71 , SD. 0.170 dan Sig. 0.101. Nilai Sig yang diperoleh yaitu 0.101 dimana dalam ketentuan bahwa nilai tersebut dikatakan lebih besar dari 0,05 (0.101 > 0.05) maka variabel tes awal berdistribusi normal. Dan menunjukkan variabel tes akhir berdistribusi normal dengan nilai Sig. yang lebih besar dari 0.05 yaitu nilai Sig. 0.054 >0.05 dengan jumlah sampel 12 , nilai rata-rata 8.17 , dan SD. 2.887.

Setelah diketahui data berdistribusi normal maka selanjutnya

dilakukan pengujian uji homogenitas . Adapun hasil uji homogenitas pengujiannya yaitu dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas

Hasil Tes Awal dan Tes akhir	Sig.	Sig.	Ket.
		0.05	
		0.05	
	0.223		Homogen

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa nilai Sig. yang diperoleh ialah 0.223, dengan begitu nilai Sig. $0.223 > 0.05$ dengan kesimpulan dinyatakan homogen. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 16 dengan menggunakan statistik uji *paired sample t test*. Hasil dari uji hipotesis akan dituangkan kedalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Paired sample t test

Hasil Tes Awal dan Tes akhir	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig. (2-tailed)
	-2.583	2.228	0.017

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui pendekatan uji t, maka hasil t_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian ini bernilai -2.583 kemudian t_{tabel} yang diperoleh ialah 2.228 dengan begitu dapat diketahui bahwa $t_{hitung} (-2.583) < t_{tabel} (2.228)$, dengan data yang

diperoleh maka hipotesis H_a ditolak, artinya H_o tidak ada pengaruh koordinasi mata tangan dan permainan target terhadap ketepatan pukulan *long shot* di Pengcab Woodball Kota Sukabumi.

IV.KESIMPULAN DAN SARAN

A. Berdasarkan hasil penelitian, analisa data, dan pengolahan data mengenai pengaruh koordinasi mata tangan dan permainan target terhadap ketepatan pukulan long shot di Pengcab Woodball Kota Sukabumi tahun 2021, dapat ditarik kesimpulan seperti pernyataan penelitian seperti yang telah disajikan di bab 1 yaitu bahwa koordinasi mata tangan dan permainan target berpengaruh positif terhadap ketepatan pukulan long shot, koordinasi mata tangan dan permainan target ini mengalahkan interaksi negative dan lebih memunculkan interaksi positif terhadap atlet, koordinasi mata tangan dan permainan target tidak berpengaruh terhadap ketepatan pukulan long shot.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, D. (2017). Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Tri Sukses Kecamatan Natar Lampung Selatan. (Skripsi).
- Astanto, B.D . (2018). Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan Terhadap Konsistensi Forehand Grounstroke dan Backhand Grounstroke Dalam Bermain

- Tenis Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY. (Skripsi).
- Dwiyogo, W.D. Kriswantoro. (2009). *Olahraga Woodball*, Malang, Wineka Media.
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta, PT Grafindo.
- Hartadi, S. (2007). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta*. (Skripsi).
- Hastuti, T.A, dkk.(2011). *Pengaruh Pembelajaran Target Games Dalam Pengembangan Selfconcept Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY*. (Skripsi).
- Mitchell, S.A., Oslin, J., dan Griffin, L. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education : A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Musfiqon, M. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Noveaningsih, A. (2015). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Bola Voli Siswa Kelas X Bakat Istimewa Olahraga Di SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun Ajaran 2014/2015*. (Skripsi).
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV.
- Sujarweni, W. V. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Sukadiyanto, (2009), *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung; Lubuk Agung.
- Supardi. (2016). *Aplikasi Statistika dalam Penelitian*. Jakarta Selatan, PT Prima Ufuk Semesta Malang, Cakrawala Utama Press.
- Yazid, S. (2014). *Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Widodo, A. (2018) *Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.