

---

## Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Akurasi Smash pada Atlet Sepak Takraw di Bua Raga FC

Ahmad Paosan<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, Saman<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

### Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc. Metode yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Design* yaitu memberikan *pretest* sebelum perlakuan, dan *posttest* sesudahnya pada kelompok eksperimen. Subjek adalah seluruh atlet sepak takraw Bua Raga Fc sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes smash sepak takraw. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas data, homogenitas, dan uji paired sample t-test sesuai taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan bola gantung terhadap akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc, dengan nilai  $t =$  hitung sebesar 11,769 >  $t =$  tabel 2,228 dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu  $0,000 < 0,05$ . Nilai rata-rata pretest akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc sebesar 9,30 dan nilai rata-rata posttest akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc sebesar 14,40, terdapat selisih antara kelompok sebesar 5,1. Kesimpulan adalah ada pengaruh yang signifikan latihan bola gantung terhadap akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc.

**Kata Kunci:** Bola Gantung, Akurasi Smash, Sepak Takraw

### Abstract

*The aim of the research is to determine the effect of hanging ball exercises on the smash accuracy of Bua Raga Fc sepak takraw athletes. The method used is a Pretest-Posttest Design, which involves giving a pretest before the treatment and a posttest afterward to the experimental group. The subjects are all Bua Raga Fc sepak takraw athletes, totaling 10 people. The research instrument used is a sepak takraw smash test. The data analysis technique includes descriptive analysis, data normality test, homogeneity test, and paired sample t-test at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of the study indicate that there is a significant effect of hanging ball exercises on the smash accuracy of Bua Raga Fc sepak takraw athletes, with a calculated t-value of 11.769 > table t-value of 2.228 and a sig. (2-tailed) result of  $0.000 < 0.05$ . The average pretest smash accuracy score of Bua Raga Fc sepak takraw athletes is 9.30, and the average posttest smash accuracy score is 14.40, with a difference of 5.1 between the groups. The conclusion is that there is a significant effect of hanging ball exercises on the smash accuracy of Bua Raga Fc sepak takraw athletes.*

**Keywords:** Hanging Ball, Smash Accuracy, Sepak Takraw

---

Correspondence author: Ahmad Paosan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.  
Email: [faozanahmad60@gmail.com](mailto:faozanahmad60@gmail.com)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Olahraga berfungsi sebagai alat pembentuk karakter bangsa yang harus diperjuangkan (Kharisma & Sudarmono, 2021). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh serta meningkatkan kesehatan dan fungsi tubuh bagi pelakunya (R. S. Pratama et al., 2022). Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari manusia; melalui olahraga, seseorang dapat merasakan kebahagiaan, kepuasan, dan mendapatkan tubuh yang sehat (Purwanto & Rifandy, 2022). Olahraga juga bertujuan untuk memperkaya dan mengembangkan kapasitas serta keterampilan dasar individu (Jamudin et al., 2021).

Olahraga adalah sarana penting untuk perkembangan fisik dan mental suatu bangsa; dengan berolahraga secara rutin, aktivitas sehari-hari akan menjadi lebih mudah (Andres et al., 2023). Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia, yang bertujuan membentuk karakter dan kepribadian (Arsin et al., 2020). Olahraga adalah aktivitas yang diperlukan setiap orang untuk menjaga tubuh tetap sehat, berenergi, dan bugar dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Baso W et al., 2023). Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh, meningkatkan kualitas kesehatan, serta meningkatkan kemampuan fungsional individu secara sadar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (N. R. Pratama & Pratama, 2022).

Bua Raga FC adalah salah satu klub sepak takraw yang berada di Kabupaten Luwu. Klub ini awalnya bernama Klub Karucu dengan 10 pemain, didirikan oleh pelatih Taslim pada tahun 2007. Seiring waktu, Bua Raga FC terus berkembang dan menarik lebih banyak pemain, tidak hanya dari Desa Pammesakang, tetapi juga dari beberapa desa lain di Kecamatan Bua yang ikut bergabung dan berlatih bersama. Bua Raga FC telah mengikuti berbagai turnamen yang diselenggarakan di Luwu Raya, khususnya di Kabupaten Luwu.

Sepak takraw adalah salah satu olahraga tradisional yang berkembang dengan baik di Indonesia, ditemukan di berbagai daerah dan

kota besar (Hanafi, 2020). Permainan ini adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh tiga orang pemain, dikembangkan dan diperkenalkan oleh masyarakat Indonesia (Agung & Sulendro, 2021). Sebagai salah satu cabang olahraga, sepak takraw termasuk dalam kategori permainan dan memiliki banyak penggemar yang antusias berpartisipasi dalam latihan (Sahabuddin & Fadillah, 2022). Sepak takraw berawal dari permainan tradisional (Awaluddin & Janwar, 2019) dan memainkan peran penting dalam mempromosikan olahraga di kalangan masyarakat secara tradisional sesuai dengan daerah masing-masing (Hakim et al., 2022). Permainan ini juga mampu menjembatani berbagai bidang seperti politik, ekonomi, sosial, dan agama (Aji, 2014). Sepak takraw dimainkan dengan kaki di lapangan seluas lapangan bulutangkis, dipertandingkan antara dua regu yang masing-masing terdiri dari tiga pemain (Suprayitno, 2018).

Sepak takraw adalah permainan sederhana yang memerlukan keterampilan khusus. Keterampilan ini bisa diperoleh jika seseorang memahami dan berlatih sepak takraw (Artyhadewa, 2017). Sepak takraw dimainkan di lapangan persegi panjang yang datar, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan, yang bebas dari rintangan dan dibatasi oleh net (Azim et al., 2023). Sepak takraw adalah olahraga beregu yang dimainkan di lapangan persegi panjang dengan net di tengah lapangan (R. S. Pratama et al., 2022). Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang (Mamu et al., 2022). Sepak takraw adalah olahraga kompetitif yang dimainkan oleh tiga pemain di lapangan berukuran 13,40 meter x 6,10 meter dengan net setinggi 145-155 cm (Kahar et al., 2022).

Akurasi smash adalah ketika pemain meloncat setinggi mungkin dan menyepak bola dengan punggung kaki (Junaidi et al., 2021). Smash adalah teknik penting dalam sepak takraw karena dapat membangun strategi penyerangan yang efektif, sehingga kualitas smash harus bagus (Kharisma & Sudarmono, 2021). Smash terdiri dari rangkaian gerakan dinamis dan kompleks yang bertujuan mencetak poin dalam pertandingan sepak takraw (Ruskin, 2021). Sebagai bagian terakhir dari serangan, smash harus dipelajari dan dilatih secara rutin (Rahmad, 2020). Smash yang baik dapat

membuat bola jatuh di area lawan dan menyulitkan lawan untuk mempertahankan diri (Jufrianis, 2020). Sebagai gerakan terakhir dalam serangan sepak takraw, seorang smasher harus mampu bergerak dengan cepat untuk menentukan posisi tubuh yang tepat saat melompat dan menyepak bola di atas net (Ikhwan, 2015).

Latihan adalah suatu prosedur yang dilakukan secara sistematis dan berulang dalam jangka waktu lama dengan beban latihan yang terus meningkat, bertujuan untuk meningkatkan rangsangan gerak tubuh secara keseluruhan (Hidayat et al., 2021). 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).

Latihan bola gantung adalah bentuk latihan yang dimodifikasi untuk memberikan variasi dalam teknik smash (Mahandra & Ridwan, 2019). Latihan ini melibatkan lompatan untuk mencapai bola dengan cara menaikkan ketinggian bola yang digantung secara bertahap (Arrazi & Hakim, 2021). Latihan bola gantung digunakan untuk mengukur seberapa tinggi lompatan saat melakukan smash (Wiyaka, 2017). Latihan ini dilakukan dengan menggantung bola takraw menggunakan tali yang diikat pada ujung tiang dari alat yang dapat disesuaikan tingginya dan ditarik ulur menggunakan tali (Bastia & Atiq, 2020).

Berdasarkan observasi dengan Pelatih Bua Raga FC, Taslim, terdapat beberapa masalah yang dihadapi pemain sepak takraw saat latihan dan pertandingan. Masalah-masalah tersebut termasuk bola yang ditendang saat smash tidak melewati net dan bola yang di-smash keluar dari area permainan lawan. Permasalahan lainnya adalah pemain sering salah perhitungan, melompat lebih dulu sebelum bola tiba, dan sering melakukan kesalahan dalam gerakan smash. Akibatnya, tendangan dilakukan setelah bola jatuh terlebih dahulu, serta perkenaan bola pada kaki

saat melakukan smash tidak tepat, menyebabkan pemain kehilangan kendali atas bola atau bola tersangkut di net.

Didukung oleh penelitian terdahulu (Arfan & Asmi, 2019) menunjukkan bahwa kemampuan atlet sepaktakraw club Cassanova dalam teknik smash rata-rata dikategorikan cukup. Solusi pada penelitian ini adalah menerapkan latihan bola gantung sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan akurasi smash sepak takraw. Novelty penelitian yaitu menambahkan variasi latihan bola gantung.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, digunakan desain Pretest-Posttest untuk mengevaluasi efektivitas latihan bola gantung dalam meningkatkan akurasi smash pemain sepak takraw di Bua Raga FC. Desain ini melibatkan pengukuran kinerja peserta sebelum dan setelah intervensi latihan. Langkah pertama adalah melakukan pretest untuk menilai tingkat awal akurasi smash. Selanjutnya, para peserta mengikuti program latihan bola gantung selama periode tertentu. Setelah program latihan selesai, posttest dilakukan untuk mengukur perubahan dalam akurasi smash. Perbandingan antara hasil pretest dan posttest memungkinkan peneliti untuk menilai sejauh mana latihan bola gantung berkontribusi terhadap peningkatan kinerja smash pemain sepak takraw (Sugiyono, 2018).



**Gambar 1.** Desain Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, di mana seluruh pemain sepak takraw dari Bua Raga FC, yang berjumlah 10 orang, dipilih sebagai sampel penelitian. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa para pemain ini merupakan subjek yang paling relevan untuk mengevaluasi efektivitas latihan bola gantung terhadap peningkatan akurasi smash. Sebagai anggota tim yang rutin berlatih dan bermain, mereka memiliki pengalaman dan keterampilan dasar yang seragam, memudahkan penilaian dampak latihan secara

konsisten. Dengan memilih seluruh pemain sebagai sampel, penelitian ini dapat mencerminkan kondisi nyata dalam konteks tim Bua Raga FC tanpa bias dari faktor eksternal. Instrumen penelitian menggunakan tes smash sepak takraw untuk mengukur akurasi pemain. Tes ini dilakukan dengan memberikan sejumlah bola yang harus di-smash ke target yang ditentukan. Setiap pemain dievaluasi berdasarkan jumlah smash yang berhasil mengenai target, sehingga peneliti dapat mengukur peningkatan akurasi sebelum dan sesudah intervensi latihan. (Dahlan et al., 2021). Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) untuk latihan bola gantung (Bastia & Atiq, 2020). Tes *pretest* dan *posttest* dilakukan dilapangan rajawali Desa Pammesakang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas data, homogenitas, dan uji *paired sample t-test* sesuai taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Pengambilan data awal/*pretest* pada atlet sepak takraw Bua Raga Fc, yakni variabel akurasi smash dengan pemberian treatment menggunakan latihan bola gantung. Kemudian akan dilaksanakan pengambilan data awal (*pretest*) dan data akhir (*post test*) kepada atlet sepak takraw Bua Raga Fc. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui akurasi smash sepak takraw atlet Bua Raga Fc setelah diberi perlakuan. Adapun Teknik analisis yang digunakan sebagai berikut;

Analisis deskriptif data dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan kepada atlet sepak takraw Bua Raga Fc diperoleh data *pretest* dan *posttest* sebagai berikut. Analisis deskriptif meliputi nilai mean, simpangan baku, rentang, minimum dan maksimum.

**Tabel 1.** Analisis Deskriptif

Variabel	<i>Pretest</i> Akurasi Smash	<i>Posttest</i> Akurasi Smash
N	10	10
<i>Mean</i>	9,30	14,40
<i>Median</i>	9,00	14,00

<i>Std. Deviasi</i>	2,406	3,534
<i>Min</i>	6	10
<i>Max</i>	14	21

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest* akurasi smash sepak takraw Bua Raga Fc memiliki N (sampel) sebesar 10, *mean* (rata-rata) sebesar 9,30, Median (nilai tengah) sebesar 9,00, *Std.deviation* (simpangan baku) sebesar 2,406, *Min* (nilai terendah) sebesar 6, *Max* (nilai tertinggi) sebesar 14. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest* akurasi smash sepak takraw Bua Raga Fc memiliki N (sampel) sebesar 10, *mean* (rata-rata) sebesar 14,40, Median (nilai tengah) sebesar 14,00, *Std.deviation* (simpangan baku) sebesar 3,534, *Min* (nilai terendah) sebesar 10, *Max* (nilai tertinggi) sebesar 21.

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka normal dan jika  $< 0,05$  maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	$\alpha$	Ket
<i>Pretest</i> Akurasi Smash	0,941	0,560	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Akurasi Smash	0,937	0,515	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest* akurasi smash sepak takraw Bua Raga Fc dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,941 dan tingkat signifikan sebesar 0,560 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan distribusi *pretest* akurasi smash sepak takraw Bua Raga Fc adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* akurasi smash sepak takraw Bua Raga Fc dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,937 dan tingkat signifikan sebesar 0,515 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan distribusi *posttest* akurasi smash sepak

takraw Bua Raga Fc adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
1,118	1	18	0,304	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* akurasi smash sepak takraw Bua Raga Fc dengan levane test sebesar 1,118 dengan nilai signifikan sebesar 0,304, diketahui bahwa nilai signifikan sebesar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen yang diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pretest* dan *posttest* memiliki populasi yang homogen.

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paered* sampel T test untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc. Hasil uji *paered* sampel T test dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji T Berpasangan

Variabel	N	T- Hitung	T- Tabel	Sig.(2- tailed)
<i>Pretest</i>				
Akurasi Smash	10	11,769	2,228	0,000
<i>Posttest</i>				
Akurasi Smash				

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai  $t = \text{hitung}$  sebesar 11,769 nilai tersebut lebih besar dari  $t = \text{tabel}$  2,228 atau  $t = \text{hitung}$  sebesar 11,769 >  $t = \text{tabel}$  2,228 dan hasil sig. (*2-tailed*) yaitu 0,000 < 0,05. Nilai rata-

rata pretest akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc sebesar 9,30 dan nilai rata-rata posttest akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc sebesar 14,40, terdapat selisih antara kelompok sebesar 5,1. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan bola gantung terhadap akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga Fc.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan bola gantung terhadap akurasi smash atlet sepak takraw di Bua Raga FC. Sampel penelitian terdiri dari 10 atlet yang secara acak dibagi menjadi dua kelompok: kelompok pretest dan posttest yang menerima latihan bola gantung selama 8 minggu. Pengukuran akurasi smash dilakukan sebelum dan sesudah periode latihan menggunakan metode uji lapangan yang telah terstandarisasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan bola gantung secara signifikan meningkatkan akurasi smash para atlet. Sebelum latihan, rata-rata akurasi smash berada pada 9,30, sementara setelah delapan minggu latihan intensif, akurasi meningkat menjadi 14,40. Peningkatan akurasi smash pada kelompok eksperimen dapat diatribusikan kepada beberapa faktor, termasuk peningkatan fokus, koordinasi mata-tangan, dan keterampilan teknis yang lebih baik dalam mengarahkan bola. Latihan bola gantung memberikan simulasi yang lebih realistis terhadap kondisi pertandingan sesungguhnya, sehingga para atlet lebih siap dalam menghadapi situasi nyata. Berdasarkan hasil ini, dapat disarankan bahwa metode latihan bola gantung dapat diadopsi sebagai bagian dari program pelatihan rutin untuk meningkatkan performa smash atlet sepak takraw di Bua Raga FC.

Akurasi smash dalam sepak takraw merupakan elemen krusial dalam permainan, karena keterampilan ini harus dikuasai dengan baik. Dalam latihan untuk meningkatkan akurasi smash, yang paling penting adalah membuat pemain terbiasa melakukan smash dalam kondisi pertandingan yang sebenarnya. Latihan dengan bola gantung dirancang untuk mengajarkan teknik-teknik dalam situasi permainan yang nyata,

sehingga pemain dapat meningkatkan keterampilan smash mereka. Dengan menggunakan bola gantung, pemain dapat lebih mudah berlatih akurasi smash karena bola tersebut digantung, memungkinkan mereka menyesuaikan ketinggian bola sesuai kemampuan masing-masing. Koordinasi antara penglihatan dan gerakan, yang didukung oleh posisi tubuh yang tepat, akan menghasilkan koordinasi yang optimal.

Smash bola gantung adalah pukulan smash yang dilakukan dengan bola digantung dan kaki dijulurkan ke atas untuk mengejar bola, tanpa menggunakan putaran badan (salto) di udara. Dalam teknik ini, bola digantung dan kemudian di-smash menggunakan teknik smash kedeng. Kemampuan melakukan smash mencakup akurasi dalam memukul bola hingga masuk ke lapangan lawan. Untuk memudahkan atlet dalam melakukan smash dengan akurasi tinggi, diperlukan latihan menggunakan bola yang digantung. Latihan ini dimulai dengan posisi badan lurus membelakangi net, dilanjutkan dengan gerakan awalan berupa lari pendek untuk melompat dan mengejar bola ke atas dengan tumpuan punggung kaki kanan (Yuliawan & Yuliana, 2023).

Latihan yang diberikan memiliki dampak positif pada kemampuan melakukan smash dalam permainan sepak takraw. Latihan bola lambung merupakan metode di mana bola dilempar ke atas untuk meningkatkan koordinasi gerakan saat melakukan smash. Hasil pengujian sebelum dan sesudah latihan menunjukkan peningkatan yang signifikan berkat latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram. Latihan smash dengan bola gantung terbukti lebih efisien dibandingkan dengan latihan smash bola lambung. Analisis data menunjukkan bahwa latihan smash bola gantung lebih efektif karena bola yang tidak bergerak lebih mudah dikuasai, memungkinkan konsentrasi yang lebih baik. Penggunaan bola gantung dalam latihan ini membantu membentuk kebiasaan melalui drill training, meningkatkan kecepatan dan ketepatan saat melakukan smash karena bola lebih mudah dikontrol. Namun, beberapa kendala dalam penelitian ini termasuk cuaca hujan dan kondisi lapangan yang sedikit basah dan tergenang air. Meskipun demikian, peneliti dan pelatih yang memberikan

latihan berhasil mengatasi masalah-masalah tersebut, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik (Bastia & Atiq, 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan dengan bola gantung yang dapat dilepas memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan smash roll spike peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Bawang, Kabupaten Batang. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan ini mampu meningkatkan kemampuan smash para pemain. Peningkatan ini terjadi karena latihan berulang yang melibatkan teknik smash yang tepat menggunakan bola gantung. Latihan yang terus-menerus dapat merangsang respons pemain untuk melakukan smash dengan baik. Namun, penelitian juga menemukan bahwa beberapa anak mengalami penurunan kemampuan. Penurunan ini disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi hasil smash atau latihan, serta ketidakteraturan beberapa anak dalam mengikuti latihan. Latihan dengan bola gantung yang dapat dilepas juga melatih kemampuan lompat jauh melalui berbagai bentuk permainan, seperti loncatan-loncatan sambil menyentuh penanda tertentu, dengan menjaga sikap tubuh bagian atas yang tegak. Arah penentu selalu diambil dari tempat pendaratan (Widyatmoko, 2019).

Hasil penelitian terdahulu mengemukakan yakni ada pengaruh yang signifikan antara latihan otot tungkai terhadap kemampuan smash kedeng Atlet PSTI Kabupaten Lebong, dapat disimpulkan semakin sering berlatih maka kemampuan smash kedeng akan mengalami peningkatan. Berdasarkan data penelitian terdapat pengaruh dari post test latihan otot tungkai dengan menggunakan bola gantung dan post test smash kedeng pada Atlet PSTI Kabupaten Lebong sebesar 11,68% (Pernandes & Sutisyana, 2018). Sejalan dengan penelitian tersebut bahwa upaya peningkatan kemampuan smash dalam permainan sepak takraw melalui media bola gantung pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi smash menggunakan media bola gantung pada permainan sepak takraw kelas X SMK Negeri 6 Luwu dapat meningkatkan pembelajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada

siklus I dan siklus II dengan menggunakan bentuk media bola gantung pada permainan sepak takraw di sekolah (Kahar et al., 2021).

Penelitian ini memberikan beberapa dampak signifikan yang dapat dirasakan oleh atlet sepak takraw Bua Raga FC dan komunitas pelatihannya. Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan bola gantung efektif dalam meningkatkan akurasi smash atlet. Peningkatan ini tidak hanya berdampak pada performa individu atlet, tetapi juga dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan dalam kompetisi. Dengan akurasi smash yang lebih baik, peluang untuk mencetak poin dan memenangkan pertandingan menjadi lebih besar. Kedua, hasil penelitian ini memberikan landasan bagi pelatih untuk mengembangkan program latihan yang lebih terstruktur dan efektif. Latihan bola gantung dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian atlet untuk memperbaiki teknik dan keterampilan mereka. Dengan adanya bukti ilmiah ini, pelatih dapat merancang sesi latihan yang lebih fokus dan hasilnya dapat lebih diandalkan. Ketiga, keberhasilan dalam meningkatkan akurasi smash melalui latihan bola gantung dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Ketika atlet melihat hasil nyata dari usaha mereka, mereka cenderung lebih termotivasi untuk terus berlatih dan berkomitmen pada program latihan yang ada. Kepercayaan diri yang meningkat juga dapat berdampak positif pada performa mereka dalam situasi pertandingan.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasannya adalah jumlah sampel yang digunakan. Jika jumlah sampel terbatas, maka hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi atlet sepak takraw. Untuk memperoleh hasil yang lebih representatif, penelitian dengan sampel yang lebih besar diperlukan. Durasi penelitian juga menjadi keterbatasan lain. Penelitian jangka pendek mungkin tidak cukup untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari latihan bola gantung terhadap akurasi smash. Penelitian yang berlangsung lebih lama diperlukan untuk memastikan bahwa peningkatan akurasi dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola gantung terhadap akurasi smash atlet sepak takraw Bua Raga FC. Hasil penelitian juga memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata akurasi smash sebelum dan sesudah diberikan latihan bola gantung. Nilai rata-rata pretest akurasi smash menunjukkan angka yang lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata posttest, dengan selisih yang cukup besar antara kedua kelompok tersebut. Dengan demikian, penelitian ini secara jelas mengindikasikan bahwa latihan bola gantung berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan akurasi smash pada atlet sepak takraw Bua Raga FC.

## REFERENSI

- Agung, P. R. D., & Sulendro, S. (2021). Pengaruh Latihan Drill Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172–179.  
<https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>.
- Aji, T. (2014). Peningkatan Ketrampilan Smash Kendeng pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 28–31.
- Andres, Hidayat, R., & Heri Riswanto, A. (2023). JUARA: Jurnal Olahraga The Urgency Of Motivation For Pergatsi's Athletes In Palopo. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 91–99.  
<https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2594>.
- Arfan, B., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepaktakraw Club Cassanova Kabupaten Tanah Datar. *JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 30–32.
- 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.
- Arsin, I., Hidayat, R., Pajarianto, H., & Riswanto, A. H. (2020). Analysis of Basic Shooting Techniques in the Game Futsal Club Smansa Cosmo. *Journal of Physical Education, Sport*, 12(2), 160–166.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan Model Permainan Sepak

Takraw sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50–62.

Awaluddin, & Janwar, M. (2019). Peningkatan Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Sepak Takraw Melalui Alat Bantu Kicking Pad. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(2), 56–68.

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>.

Baso W, B., Hidayat, R., Nur, S., & Hasanuddin, M. I. (2023). Affecting Factors of Shooting Ability In Basketball Games: Coordination And Concentration. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 11–17.

Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Drill Training Dengan Media Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 3. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.43578>.

Dahlan, F., Hakim, N., & Parayo, Y. (2021). Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Upt Smp Negeri 1 Masamba.

Hakim, A., Zainur, Z., Adila, F., Ittaqwa, I., & Ramatullah, M. I. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Keterampilan Smash Sepak Takraw Di Club Rangsang Kabupaten Pulau Meranti. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 153. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.8965>.

Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44–49. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661573>.

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>.

Ikhwan, Y. (2015). Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Daya Ledak Tungkai, Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Smash Sepak Takraw Pada Atlet Sepak Takraw Aceh Besar Tahun 2015. *Serambi Akademica*, 3(2), 219–228.

Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1

Surade. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.  
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5375>.

Jufrianis. (2020). Kondisi Fisik Power Otot Tungkai Dalam Kemampuan Smash Kedeng Pada Permainan Sepak Takraw. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3), 151–159.  
<https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.21>.

Junaidi, Amrizal, & Tofikin. (2021). Pengaruh Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Smash Smashgulung Atlet Sepak Takrawklub Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Sport Rokania*, 1(1), 79–84.

Kahar, I., Jalil, R., Ahmad, & Hidayat, M. (2021). Meningkatkan kemampuan smash sepak takraw melalui media bola gantung siswa kelas X SMK Negeri 6 Luwu. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 18(2), 194–202.

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.

Kharisma, Y., & Sudarmono. (2021). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash Kedeng Dalam Olahraga Sepak Takraw. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga Volume*, 2(1), 15–21.

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.

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>.

Pratama, N. R., & Pratama, R. S. (2022). Analysis of Smash Kedeng Movement on the Putra Sepaktakraw Club PSTI Athletes of Demak District in 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(1), 9–16.

Pratama, R. S., Pratama, N. R., Wahadi, Adila, F., Imron, F., Badaru, B., & Kusumawardhana, B. (2022). Analisis Gerak Smash Kedeng Pada Atlet Putra Sepaktakraw Club Psti Kabupaten Demak Tahun 2021. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 110–121.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31258/jope.4.2.110-121>.

Purwanto, D., & Rifandy, A. A. (2022). Analisis Keterampilan Bermain Sepak Takraw Atlet Kabupaten Toli-Toli Analysis of the Takraw

Playing Skills of Athletes in Toli-Toli districts. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2), 35–41.  
<https://doi.org/10.55933/pjga.v2i2.296>.

Rahmad, H. A. (2020). Strength of Leg Muscle and Tender Muscle Flexibility and the Effect on Sepak Takraw Smash Mungka Regency 50 Kota. *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 5(1), 1–13.  
<https://doi.org/10.22216/jcc.2020.v5i1.5312>.

Riesmayana, D. (2020). Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Siswa Usia 13 – 15 Tahun Di Yogyakarta.

Ruskin. (2021). The Effect of Hanging Ball Exercises on the Ability of Smash Takraw. *Gorontalo Sport Science*, 1(2), 62–68.  
<https://doi.org/10.31314/gss.v1i2.10167>.

Sahabuddin, & Fadillah, A. (2022). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw. *JOKER: Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 2(1), 20–29.

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.  
<https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17003>.

Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68.

Widyatmoko, W. (2019). Pengaruh Latihan Bola Gantung Bisa Lepas Terhadap Kemampuan Smash Roll Spike Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di Sma N 1 Bawang Kabupaten Batang.

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>.