

**PENGARUH TIMANG BERDASAR WAKTU TERHADAP HASIL
KETERAMPILAN SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA
KLUB *FIGHTER TAKRAW* WONOSOBO**

Hari Purnama Aji ¹, Dani Slamet Pratama ², Bertika Kusuma Prastiwi ³

email : harypurnama30@gmail.com danislametpratama@upgris.ac.id bertikakusuma@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Latar belakang dilakukannya penelitian ini adalah berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Wonosobo Fighter Takuro Club, kemampuan pemain Shira Takuro Fighters Wonosobo masih belum memadai. Meski sedang berlatih, terlihat keterampilan sepak bola mereka masih kurang bagus. Pengamatan mengungkapkan bahwa 50% data kinerja Sila masih hilang. Penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *two-group before-after test*. Rancangan penelitian ini mencakup semua proses yang diperlukan untuk perencanaan dan pelaksanaan. Berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest* latihan timang berdasar waktu dengan nilai Sig. (2-tailed) $p(0,003) < \text{dari } (0,05)$, dan nilai *pretest* hasil tersebut Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan akhir. Pada simpulan penelitian ini yaitu, Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) $p(0,003) < \text{dari } (0,05)$. Dengan adanya peningkatan latihan timang berdasar waktu sebesar 8% Dengan hasil *pretest* 66.43 dan hasil *posttest* 77.86.

PENDAHULUAN

Sepak Takraw adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 3 pemain. Masing-masing dari ketiga pemain tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Sesuatu seperti pemain yang berperan sebagai server di tengah lapangan yang disebut Taekwon. Kemudian ada dua pemain lainnya yang berperan sebagai *feeder* dan *forward*. Pengumpan adalah pemain di sebelah kiri dan pemain depan di sebelah kanan. Tugas pengumpan dan penyerang adalah mengarahkan bola di lapangan dan mengoperinya ke pemain pusat Taekwon. Sepak Takraw adalah permainan yang dimainkan dengan bola anyaman di lapangan datar sepanjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Bagian tengah dipisahkan oleh jaring setinggi 1,55 meter. Di sisi lain, menurut Iyarus (2012, hal. 1) Takraw adalah permainan yang dimainkan di lapangan seluas 13,42m dan lebar 6,1m dengan menggunakan bola rotan (Takraw). Perkembangan takraw Wonosobo berkembang sangat pesat. Hal ini terlihat di banyak klub takraw yang ada di Wonosobo. Salah satu klub Takraw Kabupaten Wonosobo adalah Klub Takraw Fighter. Fighter Takuro rutin melatih calon petarung muda dari berbagai usia. Jadwal latihan dilaksanakan empat kali dalam seminggu yaitu Selasa, Rabu, Kamis dan Sabtu. Pemain terus dilatih sesuai dengan usia mereka. Keterampilan atau kemampuan yang hebat diperlukan untuk memainkan Takraw dengan benar. Keterampilan yang sangat penting dan sangat diperlukan adalah kemampuan dasar bermain takraw. Kemampuan dasar atau skill yang baik diperlukan untuk bermain Takraw dengan baik. Shira Shira adalah salah satu teknik dasar takuro dan sering digunakan dalam permainan takuro. Dalam sepak bola scilla, bola ditendang di bagian dalam kaki. Sepak bola digunakan untuk menerima dan mengontrol bola, mengoperinya, dan mengamankan operan lawan. Saat bermain sepak takraw, gerakan sepakira membutuhkan keseimbangan untuk melindungi tubuh dari jatuh dan ketangkasan untuk menerima, membawa, mengantarkan dan menyelamatkan bola.

Shira Shira dalam Takuro adalah tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Silla Silla digunakan untuk menerima dan menahan/mengontrol bola, mengumpan teman untuk melakukan serangan, dan mempertahankan bola dari serangan lawan. Dari sini dapat disimpulkan bahwa rules football memiliki pengaruh yang besar terhadap para pemain pertandingan Takuro. Peneliti dari Wonosobo Fighter Takuro Club mengamati bahwa skill para pemain junior Shira Takuro Fighters Wonosobo masih kurang baik. Meski sedang berlatih, terlihat keterampilan sepak bola mereka masih kurang bagus. Pengamatan

menunjukkan bahwa 50% hasil Shirarahi masih kurang memuaskan. Peneliti mengatakan kurangnya keterampilan pemain Takraw Wonosobo Fighter di usia muda disebabkan kurangnya pengetahuan tentang teknik dasar Takraw. Sepak takraw yang baik dan benar diharapkan muncul setelah pengetahuan tentang teknik dasar sepak takraw dan cara melakukannya dipahami.

METODE PENELITIAN

Ini survei kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *two-group before-after test*. Rancangan penelitian ini mencakup semua proses yang diperlukan untuk perencanaan dan pelaksanaan (Nazir, 2013, hal. 84).

HASIL DAN DISKUSI

Subjek penelitian ini adalah Club Fighter Takraw Usia Junior. Club Fighter Takraw merupakan salah satu club sepak takraw yang terkenal di Wonosobo yang sudah berdiri sejak tahun 2001 dan dijadikan penelitian atas dasar performa di beberapa turnamen yang diikuti di tingkat kecamatan dan kabupaten. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah SD Pesodongan Kaliwiro, Wonosobo. Club Fighter Takraw memiliki jadwal rutin latihan satu minggu 4x latihan yang Diadakan setiap Selasa, Rabu, Kamis dan Sabtu pukul 16:00 sampai selesai. Peneliti memberikan pertemuan selama 14 kali pertemuan yang didalamnya telah terbagi yaitu pertemuan pertama untuk dilaksanakannya *Pre-Ttest*, untuk pertemuan latihan timang berdasar waktu dan timang berdasar hitungan pada pertemuan ke 2 hingga 13 dengan jumlah pertemuan yaitu 12 kali pertemuan untuk latihan timang berdasar waktu dan timang berdasar hitungan. Pertemuan terakhir dilaksanakannya *Post-Test* di pertemuan ke 14. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2023 hingga 24 Januari 2023.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan timang berbasis waktu dan komputasi terhadap hasil keterampilan bermain pada klub Fighter Takraw. Pelaksanaan eksperimen dilakukan selama 4 minggu, sebanyak 14 kali pertemuan. Dari hasil data yang di dapat selama penelitian di antara lain data pre-test dan post-test yang diambil dengan melakukan tes timang berdasar waktu dan timang

berdasar hitungan. Dari hasil data yang di dapat melalui tes timang berdasar waktu dan timang berdasar hitungan diketahui melalui data statistik sebagai berikut.

PreTest Post Test Timang Berdasar Waktu

No	Nama Siswa	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori	Selisih
1	AR	50	Kurang	70	Sedang	20
2	NV	60	Kurang	75	Sedang	15
3	RP	70	Sedang	80	Baik	10
4	TH	75	Sedang	75	Sedang	0
5	DA	65	Kurang	75	Sedang	10
6	SD	75	Sedang	85	Baik	10
7	DK	70	Sedang	85	Baik	15

Hasil *pretest* terbanyak adalah 75 sedangkan hasil *pretest* terkecil adalah 60. Dan hasil *posttest* terbanyak adalah 85 sedangkan hasil *posttest* terkecil adalah 70.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Permainan Sepak Takraw Meningkatkan Skor Sepak Sila setelah diberikan latihan timang berdasar waktu maka dari itu diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Setelah diberi latihan timang berdasar waktu mengalami peningkatan 8% Dengan hasil *pretest* 66.43 dan hasil *posttest* 77.86.
2. Peningkatan kemampuan sepak sila pada pemain Fighter Takraw dengan latihan timang berdasar hitungan lebih tinggi dengan hasil 12% .

Saran

1. Bagi Atlet, Atlet diharapkan untuk tetap melanjutkan menerapkan latihan timang

- berdasar waktu dan latihan timang berdasar hitungan sebagai salah satu model pembinaan fisik bagi mereka untuk menunjang kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw.
2. Bagi pelatih, mengharapkan pelatihan berkenan melanjutkan penggunaan latihan timang berdasar waktu dan latihan timang berdasar hitungan sebagai model pembinaan fisik guna sebagai dasar untuk meningkatkan kondisi fisik pemain khususnya untuk meningkatkan keterampilan sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

Nazir, M. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.