

PENGARUH LATIHAN PUKULAN TERHADAP AKURASI PUKULAN PADA CABANG OLAHRAGA GATEBALL DI CLUB BINA MARGA MAKASSAR

Supardi, Nukrawi Nawir, Sahabuddin

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Makassar, Indonesia

Kampus FIK Banta-Bantaeng, Jalan Wijaya Kusuma Nomor 14, Makassar,
Sulawesi Selatan, Kode Pos 90222

Supardimardi15@gmail.com, nukrawi.nawir@unm.ac.id, sahabuddin@unm.ac.id

ABSTRAK

Gateball adalah olahraga yang menggunakan pemukul (stick), dimainkan oleh 2 (dua) tim yang saling berhadapan. Setiap tim terdiri dari 5 pemain, dengan 5 bola. Tim pertama dengan bola berwarna merah, masing-masing bola bernomor ganjil 1, 3, 5, 7, dan 9; sedangkan tim kedua dengan bola berwarna putih bernomor genap 2, 4, 6, 8, dan 10. Setiap pemain masing-masing memiliki 1 bola yang telah ditentukan. Gateball dimainkan di lapangan terbuka berumput atau lapangan tertutup dengan rumput sintetis, tidak ada rintangan (sampah, batu, dll), datar persegi panjang dengan ukuran 15 x 20 m atau 20 x 25 m (umum digunakan 15 x 20 m). Tujuan permainan gateball adalah memasukkan bola ke dalam gate yang telah diatur, karna itu teknik memukul bola adalah teknik terpenting dalam permainan gateball. Hasil penelitian terdapat pengaruh latihan pukulan terhadap akurasi ke bola dengan nilai p value 0.000 (α t tabel (9; 0.25) adalah 2,262 sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada akurasi ke gate juga terdapat pengaruh dengan nilai p value 0,000 (α t tabel (9; 0.25) adalah 2,262 sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini disebabkan karena adanya latihan teknik pukulan ke bola dan gate dibandingkan dengan tanpa ada teknik latihan sebelumnya. Frekuensi latihan yang di ulangulang sebanyak mungkin akan semakin meningkatkan akurasi dan ketepatan yang diharapkan.

Kata Kunci: Gateball, latihan pukulan akurasi.

ABSTRACT

Gateball is a sport that uses a bat (stick), played by 2 (two) teams that are members of each other. Each team consists of 5 players, with 5 players. First team with a red ball, each ball numbered odd 1, 3, 5, 7, and 9; while the second team with white balls with even numbers 2, 4, 6, 8, and 10. Each player has 1 ball that has been determined. Gateball is played on a grassy open field or a closed field with synthetic grass, no obstacles (trash, rocks, etc.), a flat rectangular 15 x 20 m or 20 x 25 m (commonly used 15 x 20 m). The goal of playing gateball is to put the ball into the gate that has been set, because the technique of hitting the ball is the most important technique in playing gateball. The results showed the effect of punch training on accuracy to the ball with a p value of 0.000 (α t table (9; 0.25) was 2.262 so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. The accuracy to the gate also has an influence with a p value of 0.000 (α t table (9; 0.25) is 2.262 so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. This is due to the practice of hitting the ball and gate techniques compared to no previous training techniques. The frequency with which the practice is repeated as many times as possible will further the expected accuracy and precision.

Keywords: Gateball, accuracy punch training

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga tanpa disadari atau sadar sendiri sering dilakukan dimana-mana. Aktivitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga pada saat ini telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat, diberbagai tempat dan waktu sering menjumpai seseorang atau sekelompok orang sedang berolahraga. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga, seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga. Selain tubuh menjadi bugar, kesehatan tubuh akan tetap terjaga. Olahraga merupakan kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan gerak dalam kehidupan sehari-hari. (Ajun Khamdani, 2010 : 1).

Secara umum kemampuan pukulan seseorang menentukan kualitas terciptanya poin-poin untuk meraih kemenangan suatu pertandingan, oleh karena itu ketepatan akurasi pukulan dapat mempengaruhi kemampuan pukulan dalam permainan gateball. Olahraga reaksi juga dapat dijadikan suatu wahana pendidikan reaksi yang dapat memberikan pengalaman bagi anak dan dapat membentuk kepribadian agar dapat membangun kepercayaan diri serta meningkatkan kemampuan mengenal diri dan orang lain.

Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang mengarah ke aktivitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan bergembira. Banyak yang dapat menemukan olahraga rekreasi ditempat-tempat wisata, jenisnya juga semakin bervariasi dari yang mulai berpetualangan sampai dengan menantang, salah satunya olahraga Gateball. Olahraga gateball cenderung masih tergolong olahraga asing di Indonesia namun belakangan ini cukup populer di lingkungan masyarakat terutama para pelajar. Gateball dinilai lebih mengasyikkan daripada olahraga lain karna sifatnya yang lebih rekreatif dan tidak terlalu menguras fisik. Olahraga ini merupakan olahraga yang tidak mengenal perbedaan gender. Olahraga yang sedang gencargencarnya membuktikan bahwa olahraga ini ada dan bisa diperhitungkan di Indonesia. Olahraga ini pun tidak hanya populer di kalangan anak SMP dan SMA bahkan kesegala usia. Ruang lingkup olahraga menurut Sistem Keolahragaan Nasional Indonesia terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Rekreasi dari bahasa latin "re-creare", yang secara harfiah berarti "membuat ulang", adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani. Hal ini adalah sebuah aktifitas yang dilakukan olahraga selain bekerja. Kegiatan yang umumnya dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi.

Dalam permainan gateball para pemain banyak yang memukul bola dengan tidak akurat dan melenceng ke kanan kiri gate karena salah satunya pemain tidak berkonsentrasi dalam melakukan pukulan, maka yang harus dilakukan yaitu fokus 3 dan konsentrasi dalam memukul. Selain itu banyak laju bola 3 yang tidak melaju kedepan melainkan kesamping yang akan menghasilkan laju bola yang melenceng jauh dari gate, hal itu terjadi karena perkenaan stick dengan bola yang tidak sempurna, dengan begitu maka memukul bola harus dilakukann dengan sangat hati-hati. Dapat disimpulkan bahwa melakukan pukulan bola harus dilakukan dengan fokus dan konsentrasi tinggi serta harus dilakukan dengan sangat berhati-hati. Pukulan bola yang lemah juga akan menghasilkan pukulan yang tidak sempurna, hal ini diakibatkan oleh ayunan tangan yang tidak kuat hal ini bisa diatasi dengan cara melakukan pemanasan yang cukup saat ingin memulai permainan. Tujuan permainan gateball adalah memasukkan bola ke dalam gate yang telah diatur, karna itu teknik memukul bola adalah teknik terpenting dalam permainan gateball.

Menurut Suriyanto, Gateball atau bola gawang merupakan jenis olahraga yang unik, karena dimainkan secara bersamaan antar tujuan rekreasi sambil meraih prestasi. Pemain gateball tidak membedakan umur, gender (Tua-muda, Laki-laki, dan perempuan), merupakan olahraga aman tidak memerlukan tenaga yang berlebihan tidak ada kontak fisik, serta bola bergulir diatas permukaan tanah. Suatu tim atau berlawanan tim dengan aturan sama, yang berlaku pula secara internasional.

Gateball merupakan olahraga yang baru di lingkungan maka dari itu banyak permasalahan yang muncul didalam olahraga tersebut. Diantaranya adalah tidak akurat dalam memukul bola sehingga bola tidak bisa masuk kedalam gate yang dituju, kemudian laju bola yang tidak sempurna akan mengakibatkan bola melenceng dan tidak bisa masuk kedalam gate dikarenakan perkenaan stick dengan 4 bola tidak sempurna, pukulan yang lemah dikarenakan tingkat kekuatan tangan seseorang ataupun kurangnya pemanasan. Namun permasalahan itu bisa diatasi dengan latihan yang baik dan teratur.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi tes dan pengukuran yaitu penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan praktek lapangan sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Masri Singarimbun, 1989:03). Lokasi penelitian di lapangan olahraga gateball club bina marga yang bertempat di lapangan taman pakui sayang, Jalan A.P.Pettarani, Makassar dan waktu penelitian dilaksanakan berlangsung selama 1 bulan mulai tanggal 8 Agustus - 8 September, dengan 4 kali pertemuan dalam seminggu, total pertemuan sebulan sebanyak 16 kali pertemuan Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 2013:173) dalam penelitian ini, jumlah atlet yang mengikuti latihan pukulan akurasi pada cabang olahraga gateball adalah sebanyak 30 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2013:174) Menurut Sugiyono (2001:57) teknik simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Adapun sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah perwakilan club bina marga gateball makassar. Pengambilan sampel 28 dalam penelitian ini dengan menggunakan random sampling dengan jumlah sample terdiri dari 20 orang. Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data pengaruh latihan pukulan terhadap akurasi pukulan pada cabang olahraga geteball, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah, dan di analisis dengan metode statistic korelasi dengan menggunakan fasilitas computer melalui program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus – 9 september 2020. Subjek penelitian yaitu Anggota Club Bina Marga Berjumlah 20 Orang. Data hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel berikut. Secara terperinci hasil data penelitian tiap-tiap variabel disajikan pada tabel 1 sebagai berikut: Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa skor akurasi sebelum latihan pukulan mengalami peningkatan baik akurasi ke bola maupun akurasi ke gate.

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata latihan Pukulan terhadap akurasi pada cabang olahraga Gateball di Club Bina Marga Makassar

| variabel | N | | Mean | Median | Std.Deaviation | Min | Max |
|---|-------|---------|------|--------|----------------|-----|-----|
| | Valid | Missing | | | | | |
| akurasi ke bola sebelum latihan pukulan | 20 | 0 | 3.30 | 3.50 | .823 | 2 | 4 |
| akurasi ke bola sesudah latihan pukul | 20 | 0 | 4.70 | 5.00 | .483 | 4 | 5 |
| akurasi ke gate sebelum latihan pukulan | 20 | 0 | 3.10 | 3.00 | .738 | 2 | 4 |
| akurasi ke gate sesudah latihan pukul | 20 | 0 | 4.60 | 5.00 | .516 | 4 | 5 |

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa nilai mean pada akurasi ke bola sebelum latihan pukulan adalah 3,30 sedangkan nilai median 3,50 dan standar 33 deviasinya sebesar 0,823. Nilai mean pada akurasi sesudah latihan pukulan sebesar 4,70 sedangkan niai median sebesar 5,00 dan standar deviasinya sebesar 0,48. Pada nilai minimum akurasi ke bola sebelum latihan pukul yakni 2 dan sesudah latihan pukul yakni 4. Nilai maksimum akurasi ke bola sebelum latihan pukulan yakni 4 dan sesudah latihan pukul yakni 5. Selain itu juga pada tabel diatas juga menggambarkan akurasi ke gate. Nilai mean pada akurasi ke gate sebelum latihan pukulan adalah 3,10 sedangkan nilai median 3,00 dan standar deviasinya sebesar 0,738. Nilai mean pada akurasi sesudah latihan pukulan sebesar 4,60 sedangkan niai median sebesar 5,00 dan standar deviasinya sebesar 0,516. Pada nilai minimum akurasi ke bola sebelum latihan pukul yakni 2 dan sesudah latihan pukul yakni 4. Nilai maksimum akurasi ke bola sebelum latihan pukulan yakni 4 dan sesudah latihan pukul yakni 5.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Pre-posttest Akurasi Pukulan Atlet Gateball Club Bina Marga Sulsel

| Variabel | P value | Distribusi Data | Pilihan Statistik |
|--|---------|-----------------|-------------------|
| Akurasi Ke Bola: <i>Pretest-Posttest</i> | 0,182 | Normal | Paired t test |
| Akurasi Ke gate: <i>Pretest-Posttest</i> | 0,591 | Normal | Paired t test |

Sumber : Data primer 2020

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji normalitas data. Dari hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikan akurasi ke bola yakni pretest-posttest sebesar 0,182 ($p > 0.05$), sehingga dikatakan data berdistribusi normal ($p > 0.05$) dan uji yang digunakan yaitu paired t test. Nilai signifikan untuk akurasi ke gate pretest-posttest sebesar 0,591 ($p > 0.05$), sehingga dikatakan data berdistribusi normal ($p > 0.05$) dan uji yang digunakan yaitu paired t test.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji-t Berpasangan Pra Test dan Post Tes Akurasi Pukulan Atlet Gateball Club Bina Marga Sulsel

| Variabel | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------|---|------|----|----------------|-----------------|
| Pasangan 1 | akurasi ke bola sesudah latihan pukul | 4.70 | 20 | 0.483 | 0.153 |
| | akurasi ke bola sebelum latihan pukulan | 3.30 | 20 | 0.823 | 0.260 |
| Pasangan 2 | akurasi ke gate sesudah latihan pukul | 4.60 | 20 | 0.516 | 0.163 |
| | akurasi ke gate sebelum latihan pukulan | 3.10 | 20 | 0.738 | 0.233 |

Sumber : Data primer 2020

Pada tabel paired samples statistic menunjukkan bahwa akurasi ke bola mengalami peningkatan dari rata-rata sebelum latihan pukulan 3,30 menjadi 4,70. Pada akurasi ke gate juga mengalami peningkatan yakni rata-rata sebelum latihan pukulan 3,10 menjadi 4,60

Tabel 4. Korelasi sampel berpasangan Sebelum dan sesudah latihan pukulan terhadap akurasi ke bola dan ke gate

| | | N | Korelasi | Sig. |
|------------|---|----|----------|-------|
| Pasangan 1 | akurasi ke bola sesudah latihan pukul & akurasi ke bola sebelum latihan pukulan | 20 | 0.810 | 0.004 |
| Pasangan 2 | akurasi ke gate sesudah latihan pukul & akurasi ke gate sebelum latihan pukulan | 20 | 0.700 | 0.024 |

Sumber : Data primer 2020

Pada table korelasi sampel berpasangan menganalisis apakah ada hubungan antara akurasi ke bola sebelum latihan pukulan dengan sesudah latihan pukulan dan akurasi ke gate sebelum latihan pukulan dengan sesudah latihan pukulan. Tabel diatas menggambarkan bahwa ada korelasi/hubungan antara akurasi ke bola sebelum latihan pukulan dengan sesudah latihan pukulan dengan nilai signifikan sebesar 0,004 ($\alpha < 0,05$) sedangkan akurasi ke gate sebelum latihan pukulan dengan sesudah latihan pukulan juga terdapat corelasi/hubungan dengan nilai signifikan 0,024 ($\alpha < 0,05$).

Berdasarkan tabel 4.4 hasil analisis paired t test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan pukulan terhadap akurasi ke bola dengan nilai *p* value 0.000 ($\alpha < 0,05$) dan nilai *t* hitung (8,573) > *t* tabel (9; 0.25) adalah 2,262 sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada akurasi ke gate juga terdapat pengaruh dengan nilai *p* value 0,000 ($\alpha < 0,05$) dan nilai *t* hitung (9,000) > *t* tabel (9; 0.25) adalah 2,262 sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pengaruh latihan pukulan terhadap akurasi pada cabang olahraga gateball club bina marga dapat disimpulkan sebagai berikut:

“Latihan pukulan akurasi berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi pukulan pada Cabang Olahraga Gateball Club Bina Marga Kota Makassar.”

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih agar memberikan latihan yang efektif dengan harapan club dapat menyeimbangkan latihan pukulan terhadap akurasi pukulan pada cabang olahraga gateball di club bina marga makassar.
2. Bagi atlet lebih memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat ketepatan akurasi pukulan mereka masing-masing serta bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan akurasi pukulan kurang sebaiknya lebih meningkatkan latihan agar mendapat ketepatan yang baik saat melakukan akurasi pukulan, yakni mengarah pada gate dengan tepat baik akurasi pukulan.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membandingkan variabel lain, sehingga teknik-teknik yang efektif digunakan dalam olahraga gateball dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajun Khamdani. 2010. Olahraga Tradisional Indonesia. Klaten: PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi. 1989. Metode Penelitian Survey. LP3ES. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sugiyono. 2005. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung :
Alfabeta.