

LATIHAN GAME SITUATION DALAM MENINGKATKAN KETRAMPILAN ATLET SQUASH DKI JAKARTA

Susilo¹, Boyke², Sudrajat³

*¹⁻²Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga UNJ, ³Program Studi Olahraga rekreasi UNJ,
Jl. Pemuda No.10 Rawamangun Jakarta Timur
Email: susilo@unj.ac.id*

Abstrak. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen, yang mana bertujuan untuk melihat dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan metode latihan bentuk game situasi terhadap kemampuan Atlit squash dalam bermain. Menurut pengamatan dilapangan dan informasi yang telah diberikan oleh pelatih Squash, kemampuan teknik bermain atlit squash masih tergolong rendah atau kurang baik. Popoulasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet seluruh atlit Rawamangun Squash Club yang berjumlah 20 atlit. Yang dibagi menjadi dua yaitu satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol, Sampel diambil dengan cara "Purposive Sampling". Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal (pretest) kemudian Perlakuan diberikan selama \pm 16 kali pertemuan. Setelah dilakukan tes akhir (posttest) didapat data yang dianalisis dengan memakai statistik rumus uji-t. Dari analisis data yang dilakukan didapat hasil: bahwa rata-rata peningkatan prestasi atlet rawamangun squash club kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan perbedaan rata-rata (mean diferent) sebesar 13,20.

Kata Kunci : game situasi, squash, bentuk latihan

PENDAHULUAN

Manusia merupakan sumber daya yang sangat potensial untuk dikembangkan, karena peranannya yang begitu vital dan paling menentukan dibandingkan dengan unsur-unsur sumber daya yang lain. Sumber daya manusia dalam suatu organisasi perlu dikelola secara profesional agar terwujud keseimbangan antara kebutuhan pegawai dengan tuntutan kemampuan organisasi. Sumber daya manusia dapat berfungsi dengan baik, apabila dikelola secara professional, diantaranya dengan mengadakan pelatihan dan pengembangan yang terlibat dalam organisasi tersebut, termasuk dibidang olahraga. Idealnya dalam pengembangan prestasi olahraga tersebut melibatkan sumber daya manusia yang mempunyai kualifikasi kepelatihan yang mumpuni baik dalam hal teknik kecabangan, fisik yang berperan dalam meningkatkan teknik serta

aspek psikologi yang mampu menunjang perkembangan atlet.

Pemerintah menyelenggarakan program peningkatan Sumber daya manusia dalam rangka meningkatkan kualitas olahraga Indonesia melauli melalui pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan secara nasional perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan dalam meningkatkan prestasi olahraga di Tanah Air. Sebuah pembinaan dan pengembangan tidak hanya menjadi tanggungjawab pemerintah sepenuhnya, tentunya dibutuhkan peranan dari berbagai pihak agar berjalan dengan baik. Pembinaan secara menyeluruh, baik dari tingkat daerah hingga pusat akan berdampak terhadap prestasi olahraga di Tanah Air dikemudian hari.

Salah satu bentuk pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia melalui peranan manajemen lembaga atau

organisasi olahraga dalam lingkup gerakan olimpik (*olympic movement*). Menurut Harsuki lembaga atau organisasi olahraga dalam lingkup gerakan olimpik (*olympic movement*) misalnya International Olympic Committee (IOC), Olympic Council of Asia (OCA), SEA Games Federation, Komite Olahraga Nasional, Komite Olimpiade Indonesia (KOI), Induk Organisasi Cabang Olahraga dan Fungsional, dan Perkumpulan-perkumpulan olahraga atau kelab (*club*) Organisasi olahraga di atas merupakan suatu kesatuan dalam rangka pencapaian tujuan pembinaan keolahragaan.

Peningkatan prestasi di cabang olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra keolahragaan, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.

Pola pembinaan tingkat klub, terkadang program yang dijalankan masih belum jelas. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidak tetapnya jadwal pertandingan tenis lapangan yang akan dilaksanakan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana, dan masih banyak faktor lainnya. Program latihan yang tidak jelas ini juga berdampak dengan kondisi atlet. Baik kondisi secara fisiologis maupun secara psikologis atlet.

Pembinaan dirancang dengan menggunakan pendekatan metode sport science yang didukung secara arsitektural untuk memfasilitasi pelatihan fisik, fisioterapi dan rehabilitasi, relaksasi, dan psikologi, yang beracuan kepada element dasar tenis lapangan yaitu fisik, teknik, dan taktik yaitu pada rancangan tata ruang dalam, tata ruang luar, sirkulasi dalam dan luar. Penggabungan *sport science* dengan

element dasar tenis lapangan yang diterapkan ke dalam rancangan bangunan diharapkan mampu membantu mengatasi masalah pembinaan pada cabang olahraga tenis lapangan salah satunya yaitu berupa masalah fisik, teknik dan taktik.

Untuk meningkatkan kemampuan atlet tenis lapangan, komponen latihan yang diberikan harus bertahap meliputi latihan fisik, latihan teknik tenis lapangan, dan latihan taktik tenis lapangan dengan mengedepankan sport science. Latihan-latihan ini disusun dan diatur dalam program latihan untuk dapat menentukan *peak performance* atlet. Dalam peningkatan kondisi fisik seorang atlet tenis lapangan ada beberapa komponen kondisi fisik yang mempengaruhi *peak performance* atlet antara lain: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, reaksi, dan keseimbangan yang merupakan salah satu latihan yang wajib diberikan kepada atlet.

Kondisi fisik merupakan dasar dalam membentuk peningkatan teknik dan taktik. Kemampuan kondisi sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki. Jadi jelaslah kondisi fisik yang baik merupakan syarat yang penting dalam pencapaian prestasi, karena bagaimanapun sebaiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik pula maka prestasi yang diharapkan tidak akan dapat terwujud.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas disimpulkan bahwa banyak faktor yang menentukan seseorang itu berprestasi baik, salah satunya adalah melalui pendekatan *sport science*. Sehingga untuk mendukung suatu pencapaian prestasi dan melihat langsung realita yang ada dilapangan maka peneliti tertarik untuk melihat bagaimana kompetensi pelatih tenis lapangan DKI Jakarta ditinjau dari penerapan sport science dalam meningkatkan prestasi atlet Squash DKI Jakarta.

Latihan Game Situation merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat diharapkan dalam Meningkatkan Ketrampilan Atlit Squash dengan

mengaplikasikan sendi sendi dari *sport science*. Atlit diajak latihan dengan cara bermain yang membuat mereka lebid senang dan bersemangat dalam latihan sehingga akan dapat meningkatkan kondisi fisiknya..

METODE

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan kelompok studi tanpa menggunakan kelompok control, di mana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi (1990: 272), penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terjadi pada subjek penelitian setelah diberi suatu tindakan atau perlakuan.

Pada penelitian yang ingin dilakukan, Peneliti menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* yaitu sesudah diberikan perlakuan. Hal ini dikarenakan peneliti akan melakukan tes kondisi fisik terlebih dahulu yang berupa test *ketrampilan bermain squash Test*. Setelah itu memberikan latihan sesuai dengan program, dan setelah pemberian latihan selama 8 minggu dengan 16 kali pertemuan, sampel kembali diukur kondisi fisiknya dengan test *ketrampilan bermain squash Test*. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* apakah ada perubahan yang signifikan setelah diberikan perlakuan.



Keterangan:

Pretest: Tes Awal Kemampuan ketrampilan bermain squash Test

Treatment: Perlakuan (Game Situation)

Posttest: Tes Akhir Kemampuan ketrampilan bermain squash Test

Prosedur pengambilan data dibagi 3 gelombang yaitu pretest, Treatment, dan posttest. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Persiapan Tes

pengumpulan data dengan memberikan pemahaman tes bagi atlet atau pemain. Tujuannya yaitu untuk melakukan pengumpulan melakukan data yang disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah penyiapan alat-alat, dan penyiapan instrumen tes.

2. Game Situation

Dalam pelaksanaan Game Situation. Ada beberapa macam permainan dalam latihan game situation,yaitu mulai dari 1 lawan 1, 2 lawan 1, bermain dengan seperempat lapangan dan satu lapangan penuh.

Alur tes : Seorang Atlet atau pemain berdiri di area penanda dengan jarak 1 meter, kemudian jika ada aba-aba bel berbunyi, langsung melakukan pukulan kedinding depan dilakukan selama 1 menit. Selama atlit melakukan pukulan akan dihitung jumlah pukulan yang telah mereka lakukan. Apabila bola mati akan segera di lanjutkan pukulan berikutnya meneruskan angka yang telah diperoleh.

Prosedur pengambilan data dibagi 3 gelombang yaitu pretest, Treatment, dan posttest. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Persiapan Tes

pengumpulan data dengan memberikan pemahaman tes bagi atlet atau pemain. Tujuannya yaitu untuk melakukan pengumpulan melakukan data yang disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah penyiapan alat-alat, dan penyiapan instrumen tes.

2. Game Situation

Dalam pelaksanaan Game Situation. Ada beberapa macam permainan dalam latihan game situation,yaitu mulai dari 1

lawan 1, 2 lawan 1, bermain dengan seperempat lapangan dan satu lapangan penuh.

Alur tes : Seorang Atlet atau pemain berdiri di area penanda dengan jarak 1 meter, kemudian jika ada aba-aba bel berbunyi, langsung melakukan pukulan kedinding depan dilakukan selama 1 menit. Selama atlit melakukan pukulan akan dihitung jumlah pukulan yang telah mereka lakukan. Apabila bola mati akan segera di lanjutkan pukulan berikutnya meneruskan angka yang telah diperoleh.

Analisi Data

Uji beda Berpasangan (Nugroho, 2005:29) digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Uji ini dirumuskan, sebagai berikut :

$$t_{\text{-hitung}} = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}}$$

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data dari penelitian ini yang disajikan berupa jumlah sampel (N), rata-rata (*Mean*), dan standar deviasi (SD) dari variabel game situasi dan kelompok kontrol. Data ini diolah menggunakan *software SPSS* versi 20.

Hasil penelitian game situasi pada atlet *squash club* rawamangun dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. *Pre-test* dan *post-test* kelompok game situasi

Hasil *pre-test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai minimal = 40, nilai maksimal = 50, rata-rata (*mean*) = 43,50, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 3,375. Sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 75, nilai maksimal = 90, rata-rata

(*mean*) = 83,20, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 5,473.

Sedangkan hasil *pre-test* pada kelompok control diperoleh nilai minimal = 40, nilai maksimal = 50, rata-rata (*mean*) = 44,00, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 3,944. Sedangkan untuk *post-test* nilai minimal = 70, nilai maksimal = 85, rata-rata (*mean*) = 75,00 dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 5,270, lebih jelas bisa di lihat pada table 1.

Untuk mengetahui uji normalitas, berdasarkan data diatas diketahui nilai **signifikansi (sig)** untuk semua data baik pada uji **kolmogorov-smirnov** maupun uji **shapiro-wilk** > **0,05**, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi **normal**. Lebih jelas bisa dilihat table 2.

Sedangkan untuk mengetahui uji homogenitas, berdasarkan data diatas diketahui nilai **signifikansi (sig)** sebesar **0,671** > **0,05**, sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat **homogeny**, dapat dilihat pada table 3.

Pengujian hipotesis paired sample t test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan, Terlihat di Tabel 4.

Berdasarkan data output pair 1 diperoleh nilai **sig (2 tailed)** sebesar **0,000** < **0,05**, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil treatmen atlet dari hasil pre test kelas eksperimen dengan hasil post test kelas eksperimen. Artinya terdapat peningkatan antara sebelum diberi perlakuan (treatment) dan sesudah diberi perlakuan (treatmen), tabel 5 dapat dilihat.

Berdasarkan data output pair 2 diperoleh nilai **sig (2 tailed)** sebesar **0,000** < **0,05**, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil treatmen atlet dari hasil pre test kelas kontrol dengan hasil post test kelas control, terlihat di Tabel 6.

Tabel 1 Deskripsi Data

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test eksperimen	10	40	50	43,50	3,375
Post-test eksperimen	10	75	90	83,20	5,473
Pre-tes kontrol	10	40	50	44,00	3,944
Post-test kontrol	10	70	85	75,00	5,270
Valid N (listwise)	10				

Tabel 2. Data Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil treatment	Pre test eksperimen	,272	10	,035	,802	10	,015
	post test eksperimen	,229	10	,147	,898	10	,210
	pre test kontrol	,245	10	,091	,820	10	,025
	post test kontrol	,229	10	,148	,859	10	,074

Tabel 3. Data Uji Homogenitas

Uji Homogenitas			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,186	1	18	,671

Tabel 4. Uji Paired Sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test eksperimen - Post-test eksperimen	-39,700	7,718	2,441	-45,221	-34,179	-16,266	9	,000
Pair 2	Pre-tes kontrol - Post-test kontrol	-31,000	3,944	1,247	-33,821	-28,179	-24,855	9	,000

Tabel 5. Uji Independent Samle Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil treatment	Equal variances assumed	,186	,671	3,413	18	,003	8,200	2,403	3,152	13,248
	Equal variances not assumed			3,413	17,974	,003	8,200	2,403	3,151	13,249

Tabel 6. Group Statistik
Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	post-test eksperimen	10	83,20	5,473	1,731
treatmen	post test kontrol	10	75,00	5,270	1,667

Berdasarkan data diatas diperoleh nilai sig(2 tailed) sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil prestasi atlet antara post-test kelompok eksperimen dengan post-test kelompok kontrol.

Berdasarkan analisis data diatas menunjukkan bahwa kenaikan presentase kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Pada tabel group statistic terlihat rata-rata (mean) untuk kelompok eksperimen adalah 83,20 dan untuk kelompok kontrol adalah 75,00, artinya bahwa rata-rata peningkatan prestasi atlet rawamangun squash club kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan perbedaan rata-rata (mean diferent) sebesar 13,20.

Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Metode latihan *solo practice* lebih berpengaruh di banding metode latihan *drill* dalam meningkatkan akurasi pukulan *backhand drive*”, diterima.

KESIMPULAN

Dari hasil data di atas kita dapat dilihat dengan jelas bahwa pengetahuan dan pemahaman tentang sport science sangat di butuhkan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Negara – negara maju semua sudah menerapkan hal tersebut dalam dunia olahraga di mulai dari semua klub-klub yang sedang membina atlet muda dari usia dini.

Pengetahuan dan Pemahaman tentang berbagai metode latihan merupakan suatu

hal yang wajib dimiliki oleh semua pelatih olahraga dan selalu harus dikembangkan dan dilakukan kajian-kajian yang lebih mendalam dalam peningkatan prestasi atlet dan klub yang menjadi binaannya, dengan mempunyai banyak pengetahuan dan pemahaman yang baik para pelatih akan dengan mudah untuk mengalisa, memonitor perkembangan atlet yang di bina.

Metode game situasi ini adalah salah satu bentuk latihan yang data meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain squash yang telah dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sehingga bentuk latihan ini merupakan kontribusi yang nyata dalam perkembangan atlet khususnya atlet squash.

DAFTAR PUSTAKA

- A RVIDSSON, D., S LINDE, F., L ARSSON, S., & HULTHÉN, L. (2007) *Energy cost of physical activities in children: validation of Sense Wear Armband. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 2076 - 2084.
- B AGOEN, T. E., H ALVARI , H., & NESHEIM, H. (2010) *Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, physical activity, and well-being in general. Perceptual & Motor Skills*, 111, 407 - 432.
- B ARKOUKIS, V., N TOUMANIS, N., & THOGERSEN-NTOUMANI, C. (2010) *Developmental changes in achievement motivation and affect in*

- physical education: growth trajectories and demographic differences. Psychology of Sport and Exercise*, 11, 83 - 90.
- BIDDLE, S. J. H., & WANG, C. K. J. (2003) *Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. Journal of Adolescence*, 26, 687 - 701.
- BUSSEAU, T. A., KULINNA, P. H., TUDOR-LOCKE, C., VAN DER MARS, H., & DARST, P. W. (2011) *Children's step counts on weekend, physical education, and non-physical education days. Journal of Human Kinetics*, 27, 125, 135.
- COLE, T. J., BELLIZZI, M. C., FLEGAL, K. M., & DIETZ, W. H. (2000) *establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey British Medical Journal*, 320, 1240 - 1243.
- COX, A. E., SMITH, A. L., & WILLIAMS, L. (2008) *Change in physical education and motivation and physical activity behavior during middle school. Journal of Adolescent Health*, 43, 506 - 513
- DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (2000) *Healthy People 2010: understanding and improving health* (2nd) Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- DAVID PEARSON. *Squash Skill of the Game*. Marlborough: 2001
- Dedi Supriadi. *Kreativitas, Kebudayaan, dan Perkembangan IPTEK*. Bandung: Alfabeta. 1994.
- FOX, K., COOPER, A., & MCKENNA, J. (2004). *The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: perspectives from the United Kingdom. Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 336 - 355
- Gary K. Himes. *Mengembangkan Gagasan Kreatif Anda*. Dalam A Dale Timpe (ed) *Kreativitas*. Alih Bahasa Sotyan Cikmat. Jakarta: 2000.
- HARDMAN, K. (2008). *Physical education in schools: a global perspective kinesiology*, 40, 5 - 28.
- KALAJA, S., JAAKKOLA, T., & LIUKKONEN, J. (2010) *Fundamental movement skills and motivational factors influencing engagement in physical activity. Perceptual & Motor Skills*. 111, 115 - 128.
- MAYORGA-VEGA, D., VICIANA, J., COCCA, A., & DE RUEDA VILLÉN, B. (2012) *Effect of a physical fitness program on physical self-concept and physical fitness elements in primary school students. Perceptual & Motor Skills*, 115, 984 - 996.
- MCKENZIE, T. L. (2007). *The preparation of physical educators: a public health perspective. Quest*, 59, 346 - 357
- ORTEGA, F. B., RUIZ, J. R., CASTILLO, M. J., & SJÖSTRÖM, M. (2008) *Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. International Journal of Obesity*, 32, 1 - 11
- PB PSI. *Bermain Squash*. Jakarta: 1996
- PB PSI, *Teknik Dasar Squash*, Bandung: PSI, 2006
- Philip Yarrow. *Squash Steps to success*. New Zealand: 1997
- VALLERAND, R. J., & RATELLE, C. F. (2002) *Intrinsic and extrinsic motivation: a hierarchical model*. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: Univer. Of Rochester Press. Pp. 37-63.
- WANG, C. K. J., & BIDDLE, S. J. H. (2001) *Young people's motivational profiles in physical activity: a cluster analysis. Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 1-22.

