



VARIASI LATIHAN WOODBALL PORTABLE DALAM MENINGKATKAN
HASIL PUKULAN *GATE-IN* ATLET *WOODBALL* KABUPATEN MUSI RAWAS

¹Wawan Syafutra, ²Niku Saputra, ³Erik Kantona, ⁴Rico Ertanto

^{1,2,3} Universitas PGRI Silampari

wawansyafutra.unpari@gmail.com

Article Info

Received:
25 June 2025
Accepted:
09 July 2025
Published:
30 July 2025

Keywords:
Latihan Woodball
Peningkatan Pukulan
Gate-In

Abstract

This study aims to find out whether the application of a variety of exercises using a portable woodball field can increase the results of gate-in strokes of Woodball athletes in Musi Rawas Regency. This study is an experimental research with a research design using a one-group pretest-posttest design. The sampling technique was a total sampling with a total of 15 people who were Musi Rawas Woodball athletes. The procedure for this experimental research is: (1) initial test, (2) treatment, (3) final test. Based on the results of the T test, it can be seen that T is greater than T table $2.739 > 1.761$ and the value of P (sig.) is $0.016 < 0.05$ Thus H_a is accepted and H_o is rejected. These results show that there is a significant change in the results of gate-in strokes in Woodball athletes in Musi Rawas Regency

INTRODUCTION

Salah satu cabang olahraga prestasi yang saat ini mengalami perkembangan pesat di Indonesia adalah woodball. Olahraga woodball mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2006, dan sejak saat itu semakin diminati oleh masyarakat luas karena memiliki karakteristik yang inklusif dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa memandang batasan usia, jenis kelamin, maupun status sosial (Fauzia et al., 2022). Dalam bermain woodball, terdapat beberapa aspek kunci yang perlu diperhatikan diantaranya yaitu gerakan mengayun yang melibatkan serangkaian langkah, seperti *back swing*, *down swing*, *impact*, dan *follow through* kemudian pemain perlu menguasai teknik dasar, termasuk pukulan jarak jauh, menengah, dekat, parkir, dan ke arah gate (Kriswantoro, 2016:17). Salah satu teknik utama dalam permainan woodball adalah *pukulan gate in*, yakni pukulan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gate dengan presisi dan kekuatan yang terukur. Keberhasilan dalam pukulan ini sangat menentukan skor dan strategi permainan.

Dalam konteks pelatihan olahraga modern, variasi latihan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Pada sebuah studi (Chua et al., 2019) menunjukkan bahwa peserta yang berlatih dengan variasi lebih tinggi menunjukkan peningkatan signifikan dalam performa tugas motorik dibandingkan dengan mereka yang berlatih secara konstan. Penelitian oleh (Oliveira et al., 2024) menunjukkan bahwa kelompok yang berlatih dengan variasi menunjukkan peningkatan akurasi yang lebih besar dan retensi keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang berlatih secara spesifik atau biasa. Variasi-variasi latihan yang di kreasikan dan

diterapkan secara cerdas dapat menjaga terpeliharanya fisik dan mental atlet sehingga menghindari kejenuhan saat latihan (Harsono, 2018:78). Dengan demikian, penerapan variasi latihan secara sistematis dan kreatif menjadi strategi yang efektif dalam mengoptimalkan performa atlet, termasuk dalam olahraga presisi seperti woodball.

Berdasarkan observasi di klub *Woodball* Kabupaten Musi Rawas, diketahui bahwa klub ini telah membina atlet pada 2020 serta juga aktif mengikuti kejuaraan tingkat provinsi seperti Pekan olahraga provinsi Sumatera Selatan. Pada pengamatan awal terhadap atlet yang berlatih berjumlah 15 Orang. Atlet sedang melakukan latihan pukulan ke arah gate dengan menyusun 3 bola yang berjarak 3-5 meter secara vertikal dengan gate terlihat pukulan yang dilakukan gagal masuk kedalam gate terutama pada jarak 5 meter dari 3 bola yang di pukul hanya 1 yang bisa masuk kedalam gate. Kemudian ketika di permainan sesungguhnya atlet kesulitan dalam melakukan pukulan ke arah gate karena letak bola yang tidak beraturan dengan gate. Kemudian melalui wawancara yang dilakukan peneliti bersama pelatih diperoleh informasi bahwa metode latihan pukulan yang biasa dilakukan ialah menyusun bola sejajar kemudian mengarahkan bola secara vertikal dengan jarak 3-5 meter dan kondisi cuaca seperti hujan dan angin kencang memang kerap kali menghambat jadwal latihan atlet. Namun metode ini saja tidak cukup untuk meningkatkan ketepatan pukulan atlet terlebih lagi latihan dengan model seperti ini mempunyai karakteristik yang berbeda dengan keadaan dalam suatu pertandingan. Karena pada saat pertandingan bola tidak selalu terletak lurus sejajar dengan *gate*, bisa jadi di posisi sebelah kiri atau kanan.

Harsono mengungkapkan suatu latihan yang serupa dengan situasi permainan akan lebih bermanfaat dalam memahirkan keterampilan maupun taktis dari olahraga tersebut (Harsono, 2018).

Oleh karena itu, peneliti ingin menerapkan variasi latihan seperti Pola segitiga, Pola setengah lingkaran, Pola lingkaran, Pola zig-zag vertikal, pola menyilang sehingga bisa menyesuaikan jarak dan sudut bola sesuai dengan kondisi pertandingan selain itu latihan ini akan dilakukan diatas lapangan *woodball portable* berukuran 4x2 meter sehingga apabila kondisi cuaca tidak memungkinkan latihan di lapangan terbuka maka latihan bisa dilakukan di ruangan.

METHODS

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian eksperimen. Menurut pendapat (Arikunto, 2006). Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui apakah suatu perlakuan tertentu memberikan pengaruh atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan tersebut. Dalam penelitian ini digunakan desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design*. Artinya, sebelum subjek diberikan perlakuan tertentu, terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal atau pretest agar dapat dibandingkan dengan kondisi subjek setelah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini melibatkan sebanyak 15 orang atlet woodball dari Kabupaten Musi Rawas sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh populasi yang tersedia dijadikan sebagai sampel penelitian tanpa pengecualian. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yakni melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes pukulan *gate-in*, yaitu salah satu teknik utama dalam olahraga woodball yang sangat menentukan hasil akhir dalam suatu pertandingan. Perlengkapan yang dibutuhkan meliputi lapangan woodball portabel berukuran 4x2 meter, stik pemukul (*mallet*), gate, bola, meteran, kartu skor (*scorecard*), serta alat tulis. Pelaksanaan tes diawali dengan pengarahan kepada para atlet mengenai prosedur pelaksanaan, dilanjutkan dengan melakukan pukulan *gate-in* secara bergiliran. Seluruh hasil pukulan kemudian dicatat oleh peneliti dalam kartu skor sebagai data penelitian.

Tabel 1.

Kriteria Pukulan Gate-in

No	Skala	Nilai
1	9	Sangat baik
2	6-8	Baik
3	3-5	Cukup
4	1-2	Kurang

Sumber (Soetrisno, 2015)

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian yang dilaksanakan pada atlet woodball di Kabupaten Musi Rawas melibatkan sebanyak 15 orang sebagai sampel. Sebelum diberikan perlakuan, terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengukur kemampuan awal pukulan *gate-in* para atlet. Hal ini bertujuan untuk mengetahui performa mereka sebelum diterapkannya variasi latihan menggunakan lapangan woodball portabel. Setelah perlakuan berupa latihan dengan variasi tertentu diterapkan, dilakukan kembali pengukuran melalui posttest guna mengevaluasi hasil pukulan *gate-in* setelah pelatihan.

Data yang diperoleh dari lapangan kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Sebelum

dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas data.

Tabel 2.
Uji Normalitas

	Komolgrov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.151	15	.200*
Posttest	.122	15	.200*

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa data pretest dan posttest menunjukkan distribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (p-value) yang lebih besar dari 0,05, sebagaimana ditampilkan dalam tabel hasil pengujian. Karena data terdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis.

Tabel 3.
Uji Paired

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-2.739	14	.016

Berdasarkan hasil uji-t yang dilakukan, diperoleh nilai t-hitung sebesar 2.739 yang lebih besar dari t-tabel pada df = 14 sebesar 1.761, serta nilai signifikansi (p) sebesar 0.016 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap hasil pukulan *gate-in* atlet Woodball Kabupaten Musi Rawas setelah mereka menjalani latihan menggunakan lapangan woodball portabel.

Penelitian yang melibatkan atlet *Woodball* Kabupaten Musi Rawas ini menunjukkan variasi latihan seperti Pola segitiga, Pola setengah lingkaran, Pola lingkaran, Pola zig-zag vertikal, pola menyilang sehingga bisa menyesuaikan jarak dan sudut bola sesuai dengan kondisi pertandingan dan dilakukan diatas lapangan

woodball portable berukuran 4x2 meter terbukti mampu meningkatkan hasil pukulan *gate-in* atlet *Woodball* Kabupaten Musi Rawas. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (sha'dhiyah, 2024) yang menunjukkan bahwa metode drill finishing dapat meningkatkan ketepatan pukulan *gate* in pada atlet woodball di Surabaya.

Selain itu studi (Ali, 2022) menyatakan variasi latihan dapat meningkatkan akurasi pada pukulan *forehand groundstroke* pada atlet pickleball. Selain itu, variasi latihan juga dapat menjaga motivasi dan mengurangi kejenuhan selama proses latihan, sebagaimana dikemukakan oleh (Harsono, 2018), yang menyatakan bahwa variasi latihan yang dikreasikan dan diterapkan secara cerdas dapat menjaga terpeliharanya fisik dan mental atlet.

Penggunaan alat latihan portable memungkinkan atlet untuk berlatih secara fleksibel di berbagai lokasi, mengatasi keterbatasan fasilitas permanen. Hal ini mendukung kontinuitas latihan dan memungkinkan penerapan variasi latihan yang lebih luas, yang dapat meningkatkan adaptasi neuromuskular dan koordinasi motorik atlet. Dengan demikian, penerapan variasi latihan woodball portable tidak hanya meningkatkan akurasi pukulan *gate in* tetapi juga memberikan manfaat tambahan dalam hal fleksibilitas, adaptasi motorik, dan motivasi atlet.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terhadap penerapan variasi latihan *gate-in* menggunakan lapangan *woodball portable* terhadap hasil pukulan *gate-in* atlet *Woodball* Kabupaten Musi Rawas. Peningkatan hasil pukulan *gate-in* dapat dilihat melalui hasil uji hipotesis yang

menggunakan *uji paired sample t-test* yang menunjukkan t hitung $2.739 > 1.761$ (t hitung lebih besar dari df 14) dan nilai P (sig.) sebesar $0.016 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan hasil pukulan *gate-in* pada atlet *Woodball* Kabupaten Musi Rawas setelah berlatih menggunakan lapangan *woodball portable*.

REFERENCES

- Ali, M. (2022). Pengaruh variasi latihan target terhadap akurasi pukulan forehand groundstroke atlet pickleball unja. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 110–123.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Chua, L.-K., Dimapilis, M. K., Iwatsuki, T., Abdollahipour, R., Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2019). Practice variability promotes an external focus of attention and enhances motor skill learning. *Human Movement Science*, 64, 307–319.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kriswantoro. (2016). *TEKNIK DASAR BERMAIN WOODBALL* (S. Haryono (ed.)). FASTINDO.
- Oliveira, V., Menayo, R., & Fuentes-García, J. P. (2024). *Effects of Training through Induced Variability on Performance in the Forehand Approach Shot in Tennis*.
- Sha'dhiyah, z. (2024). Pengaruh latihan metode drill finishing terhadap ketepatan pukulan gate in pada atlet woodball surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 345–352.
- Soetrisno, D. (2015). *Bermain Woodball*. Effhar Offset Semarang.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.