



KETEPATAN PUKULAN PADA GATE PERTAMA DALAM PERMAINAN GATEBALL (Studi Eksperimen Pada Pukulan Start dari Kanan dan Kiri)**Sahabuddin^{1*}, Hikmad Hakim², Muhammad Ishak³, Syahrudin⁴, Davi Sofyan⁵**^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar⁵Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Majalengka*Email Korespondensi : Sahabuddin@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pukulan start dari kanan dan kiri terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, metode yang digunakan menggunakan tes. Teknik pengumpulan data berupa tes ketepatan pukulan start dari kanan dan kiri. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain yang berjumlah 20 pemain. Analisis data ini menggunakan uji T satu sampel. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan pukulan start dari kanan dan kiri terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar. Perbedaan ini ditunjukkan dari nilai t hitung sebesar $5,024 > t$ tabel $2,101$ atau nilai sig = $0,000 <$ taraf kesalahan 0.05 (95%). Nilai rata-rata skor yang dihasilkan pukulan start dari kiri sebesar $4,00$ dan nilai rata-rata skor yang dihasilkan pukulan start dari kanan sebesar $2,20$ dengan demikian H_a yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara pukulan start dari kanan dan kiri gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar diterima.

Kata kunci: Pukulan Strat; Gate Ball.**ABSTRACT**

This research aims to determine the difference between starting strokes from the right and left on the accuracy of strokes at the first gate in the gateball game for Makassar city players. This research is comparative research, the method used uses tests. The data collection technique is a test of starting punch accuracy from the right and left. The subjects used in this research were 20 players. Analysis of this data uses a one-sample T test. The results of the research show that there is a significant difference between the ability to start hitting from the right and left on the accuracy of hitting the first gate in the gateball game for Makassar City players. This difference is shown by the calculated t value of $5.024 > t$ table 2.101 or sig value = $0.000 <$ error level 0.05 (95%). The average score produced by starting strokes from the left is 4.00 and the average score produced by starting strokes from the right is 2.20 , thus H_a means there is a significant difference between starting strokes from the right and left of the first gate in gateball game Makassar city players are accepted.

Keywords: *Strat Punch; Gate Ball***PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia (Ishak et al., 2023). Olahraga teratur akan membawa manfaat kesehatan dan kebugaran (Sahabuddin et al., 2023). Olahraga merupakan upaya kesehatan, artinya segala kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta bertujuan untuk menciptakan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat (Sahabuddin et al., 2022; Ishak et al., 2022). Olahraga adalah setiap kegiatan sistematis yang



bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, mental, dan sosial (UU No. 3 Tahun 2005). Menurut sistem olahraga nasional Indonesia, ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga pertunjukan.

Gateball atau bola tangan adalah salah satu jenis olahraga yang menggunakan tongkat dan bola, dimainkan oleh 2 (dua) tim yang saling berhadapan. Setiap tim terdiri dari 5 pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan rumput berbentuk persegi panjang yang datar, tidak terhalang. Tujuan setiap pemain adalah mengoper bola melalui 3 gawang (gerbang) secara bergantian, hingga akhirnya menyentuh tiang gawang (goal post) yang dipasang di tengah lapangan. Permainan berlangsung maksimal 30 menit (Wulandari et al., 2023). Selama permainan, setiap pemain harus saling membantu dan berusaha menghalangi tim lawan dengan cara menyentuh bola Anda/lawan dan kemudian menggulirkan bola yang disentuh tersebut untuk menguntungkan tim (Sudiana, 2015). Bola menggelinding merupakan akibat memukul bola yang sama dengan diinjak dengan kaki dan bola pukulan lainnya menempel pada bola yang sama sebelum dipukul (percikan). Olahraga ini lebih menekankan pada kerja sama tim, menggunakan taktik dan strategi permainan, serta didukung dengan keterampilan tongkat. Gateball merupakan olahraga yang menggunakan tongkat dan bola. Gateball dapat dimainkan oleh pria dan wanita dari segala generasi, itulah sebabnya handball disebut juga sebagai limitless sport (olahraga tanpa hambatan) (Indrajaya et al., 2019).

Pemain gateball tidak memandang umur atau jenis kelamin (tua atau muda, laki-laki atau perempuan), olahraga ini merupakan olahraga yang aman, tidak memerlukan tenaga yang terlalu besar, tidak terjadi benturan fisik dan bola menggelinding ke tanah (Dela et al., 2022). Gateball merupakan olahraga tongkat yang dimainkan oleh 2 (dua) tim yang saling berhadapan. Setiap tim terdiri dari 5 pemain, dengan 5 bola. Tim pertama mempunyai bola berwarna merah yang masing-masing bernomor ganjil 1, 3, 5, 7 dan 9 (Hidayat & Indardi, 2015). Sedangkan tim kedua mempunyai bola putih bernomor genap 2, 4, 6, 8 dan 10. Setiap pemain mempunyai bola yang telah ditentukan. Gateball dimainkan di lapangan rumput terbuka atau lapangan rumput sintesis tertutup, tanpa hambatan, di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 15 x 20 m. Uniknya dari olahraga Gateball adalah tidak memerlukan kekuatan fisik yang luar biasa untuk menjadi seorang master. Faktor usia juga tidak menjadi penghalang saat bermain basket di turnamen domestik maupun internasional. Inilah sebabnya mengapa bola tangan sering dianggap sebagai olahraga tanpa batas (Ijyayama et al., 2018).

Olahraga gate ball telah berkembang di berbagai daerah di Indonesia. Sulawesi Selatan salah satu provinsi yang mengembangkan olahraga gate ball, menyelenggarakan pertandingan gate ball. Di Sulawesi Selatan setiap dua bulan sekali sebagai sarana pertukaran gate ball dengan masyarakat dan sebagai bentuk silaturahmi antar klub. Menyelenggarakan pertandingan secara rutin memerlukan pengelolaan yang baik terhadap jalannya acara olahraga. Sebagian besar pemain gate ball Makassar berusia di atas 30 tahun. Kebugaran sangat penting bagi setiap pemain gate ball karena setiap kejuaraan atau pertandingan berlangsung dalam waktu 30 menit. Hal ini terutama merupakan tingkat kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, khususnya daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (Firman, 2022). Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan ini, seperti : daya tahan kardiovaskular yang baik untuk menyelesaikan pertandingan dengan maksimal sepanjang pertandingan, kekuatan otot untuk menunjang pertandingan pada saat memukul bola, daya tahan otot yang digunakan untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan banyak pukulan dalam setiap pertandingan, fleksibilitas, untuk menunjang akurasi tembakan dan komposisi tubuh untuk menunjang permainan karena setiap permainan memerlukan posisi pukulan yang baik (Harizona, 2022).

Strike adalah ketika pemain yang bersangkutan memukul bola langsung dengan pemukulnya. Tembakan ini menggunakan ujung kepala klab. Pukulan pertama dilakukan oleh pemukul/pemain dengan cara memukul bolanya sendiri langsung ke arah base pertama. Pemukul/pemain kemudian boleh melanjutkan permainan jika pukulan pertamanya dinyatakan melewati base pertama dengan ketentuan setelah alamat bola tidak keluar batas. Jika keluar batas setelah melewati base pertama, bola diangkat ke area awal menunggu giliran berikutnya. Setiap pemain memiliki waktu maksimal 10 detik untuk setiap gerakan. Sebuah tembakan dianggap pelanggaran atau pelanggaran jika pemain mendorong bola dengan tongkat. Memukul bola sebanyak 2 (dua) kali atau memukul bola dengan bagian selain permukaan kepala pemukul (Rani, 2019).



Pukulan start adalah kegiatan untuk melakukan pukulan terhadap bola sendiri dengan menggunakan permukaan kepala stick. Pukulan start dilakukan dengan awalan pemukul meletakkan bola dengan tangan pada area start yang terdiri dari 3 titik samping kanan, tengah, dan samping kiri, lalu dipukul sampai melewati gate pertama. Apabila gagal, bola dikembalikan kedalam area start dan pemain dapat memukul bola lagi dari area start ketika gilirannya lagi. Namun jika berhasil maka pemain mempunyai kesempatan satu kali lagi memukul bola. Bola tidak diizinkan masuk lapangan bila gagal melewati gate pertama (Supardi et al., 2020). Pemukulan yang sah adalah pemukulan terhadap bola sendiri setelah dipanggil wasit pada urutannya, dengan menggunakan permukaan kepala tongkat pemukul, tepat mengenai bola. Dalam satu ayunan, walaupun stick mengenai sepatu, tanah atau benda lain, namun tongkat pemukul masih mengenai bola, pemukulan dianggap sah. Pemukul pertama yang melakukan pemukulan bola pertama adalah pemegang bola merah nomor 1, selanjutnya diikuti oleh pemain pemegang bola putih sesuai nomor urutnya, demikian dilakukan seterusnya sampai pertandingan dinyatakan selesai (Sri Wahyu Ningrum et al., 2022). Apabila pertandingan sudah dinyatakan dimulai maka hak pemukul juga akan dimulai setelah nomor urutnya dipanggil untuk melakukan pukulan start. Pemukul mempunyai waktu untuk melakukan pukulan start yaitu 10 detik, waktu 10 detik dihitung mulai ketika pemain dipanggil untuk melakukan pukulan start, jika hak untuk melakukan pukulan bola telah habis maka pemukul diharuskan untuk segera keluar dari Arena (Simorangkir, 2021). Maka dari itu jika pemukul tidak melakukan pukulan start dalam waktu 10 detik maka dianggap melakukan pelanggaran (foul). Saat melakukan pelanggaran (foul) saat pukulan start maka akan mendapatkan kerugian dengan bola akan diletakkan diluar lapangan. Pukulan start ini merupakan serangan pertama yang dilakukan pemain untuk menakhluikkan gate pertama dan pukulan start ini harus masuk sebagai permulaan untuk memenangkan permainan karna dengan berhasilnya pukulan startakan menunjukkan kepada lawan seberapa fokus, konsentrasi, akurasi, serta mental seorang pemain. Pukulan start ada 2 jenis yaitu, pukulan menyamping dan pukulan tengah. Jarak pukulan start dengan gate adalah 2 meter dengan sudut 45° (Irfan & Hasibuan, 2019).

Pukulan start adalah suatu cara memukul bola dengan menggunakan pemukul/stick dari bawah, sebagai usaha untuk memulai permainan. Bentuk bentuk pukulan start yaitu pukulan start menyamping atau memukul dengan cara badan menghadap ke samping dari gate dan pukulan start tengah atau memukul bola dengan cara badan berhadapan dengan gate (Safitri et al., 2023). Cara mengambil data yaitu masing-masing pemain melakukan Pukulan start dengan menggunakan pukulan start kanan sejumlah 5 kali dan melakukan pukulan start dengan menggunakan pukulan start kiri sejumlah 5 kali. Kemudian hasilnya dihitung semakin banyak bola masuk maka semakin baik (Ningrum, 2022).

Gateball di Kota makassar sekarang juga sudah berkembang. Sudah mulai untuk mencari generasi-generasi pemain gateball yang masih muda. Pemain gateball Kota makassar sekarang ini masih banyak pemain yang bisa di katakana lanjut usia, kebanyakan usianya rata-rata diatas 30 tahun. Tapi juga ada pemain muda yang mempunyai potensi untuk berprestasi ditingkat daerah atau nasional. Gateball kota makassar sudah dibidang mempunyai prestasi ditingkat daerah atau di tingkat nasional. Tetapi masih ada banyak permasalahan yang harus banyak diperbaiki. Contohnya seperti prestasi yang tidak stabil cenderung menurun dalam kejuaraan tingkat Kejurda Sulawesi Selatan. Dengan latihan yang tidak rutin dan tidak adanya progam latihan yang jelas, banyak pemain yang usianya diatas 30 tahun padahal pemain gateball Kota Makassar bisa dibidang sangat berpotensi. Diantaranya adalah dimana pemain 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 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. 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 focus dan konsentrasi dalam memukul. Selain itu banyak laju bolayang tidak melaju kedepan melainkan ke samping yang akan menghasilkan laju bola yang meleceng jauh dari gate, hal itu terjadi karena perkenaan stick dengan bola yang tidak sempurna, degan begitu maka memukul bola harus dilakukan dengan sangat hati-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. Perlu diketahui dalam permainan gateball, seorang pemain tidak boleh hanya langsung melakukan pukulan start tanpa pertimbangan, dikarenakan akan membuat pukulan yang tidak sempurna dan akan mengakibatkan kesalahan yang fatal jika bola tidak bisa memasuki gate.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang komparatif (perbandingan) dengan tes ketepatan, karena penelitian ini bertujuan mencari perbedaan pukulan start dari kanan dan kiri terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain angkatan 18 pendidikan kepelatihan olahraga. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki karakter sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan pukulan start yaitu ketepatan mengarahkan bola ke gate pertama. Dengan menggunakan tes ini mempunyai kelebihan dan kemudahan, yaitu dapat dilakukan dilapangan, mudah menguasai peserta tes, pemain dapat di tes dengan teratur. Untuk melakukan penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan pukulan start. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan pukulan start. Masing-masing pemain melakukan pukulan start kanan dengan ulangan 5 kali setiap pemain dan kiri dengan ulangan 5 kali setiap pemain, kemudian dicatat hasil bola yang masuk ke dalam gate pertama. Jarak untuk melakukan pukulan start ini adalah 2 meter dan memiliki sudut 45° . Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji-t satu sampel yaitu menguji generalisasi hasil penelitian yang didasarkan pada satu sampel. Menurut Sugiyono (2011:117) komparatif berarti menguji parameter populasi yang berbentuk perbandingan melalui ukuran sampel yang juga berbentuk perbandingan dengan melakukan uji-t. uji-t didapat dengan menghitung rata-rata data, kemudian menghitung simpangan dan menghitung harga t yang selanjutnya melihat harga tabel. Analisis statistik uji-t pada taraf signifikansi 0,05. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 Ditolak.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan member makna dengan mudah pada data tersebut secara berturut-turut seperti tertera pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif Rangkuman Perbandingan Pukulan Start Kanan dan Kiri

Statistik	Pukulan Sart dari sisi samping	
	Kanan	Kiri
Maksimun	3	5
Minimum	1	3
Mean	2,20	4,00
Range	2	2
Sum	22	40
Variance	0,622	0,667
Std. Deviasi	0,789	0,816

Dari Tabel 1 tersebut di atas yang merupakan gambaran data Rangkuman Perbandingan pukulan start dari kanan dan kiri, dapat dikemukakan sebagai berikut: Data kelompok pukulan *start* dari kanan diperoleh nilai minimal 1, maksimal 3, *range* 2, *sum* 22, *mean* 2,20, *standar deviasi* 0,789, *variance* 0,622. Sedangkan data kelompok pukulan *start* kiri diperoleh nilai minimal 3, maksimal 5, *range* 2, *sum* 40, *mean* 4,00, *standar deviasi* 0,816, *variance* 0,667.

Penghitungan uji normalitas pada penelitian ini merupakan rumus Kolmogrov-Smirnov, dengan menggunakan pengolahan menggunakan aplikasi SPSS 22. Suatu data penelitian yang akan dianalisis



secara statistik harus memiliki syarat-syarat analisis. Untuk ini data perbandingan kelompok pukulan *start* kanan dan kelompok *start* kiri pada pemain kota makassar dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data pukulan *start* kanan dan kiri pada pemain kota makassar.

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		α	Keterangan
	Statistik	P		
Kanan	0,200	0,200	0,05	Normal
kiri	0,245	0,91	0,05	

Berdasarkan Tabel 2 di atas, maka dapat terlihat bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan sapiro-wilk menunjukkan, bahwa :

1. Berdasarkan output di atas diketahui nilai signifikan (sig.) untuk semua data $>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.
2. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka kita dapat menggunakan statistik parametrik (uji-t) untuk melakukan analisis data penelitian.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu varians (keberagaman) data dari dua atau lebih kelompok bersifat homogen (sama) atau heteogen (tidak sama) kaidah homogenitas jika $P>0,05$ maka tes dinyatakan homogen dan jika $<0,05$ maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada label berikut:

Table 3. Hasil uji homogenitas

Kelompok	F Hitung	Sig	Keterangan
Kanan – Kiri	25,138	0,850	Homogen

Berdasarkan output di atas diketahui nilai pretest dan posttest signifikansi (sig.) $p 0,850 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Dengan demikian maka salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independent sample t test sudah dipenuhi.

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu perbedaan ketepatan pukulan start dari kanan dan kiri terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar dengan dilakukan Uji t satu sampel (one sampel test). Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji t

Hipotesis	Mean	T _{observasi}	t _{tabel}	P	α	Keterangan
Pukulan start kanan	2,20	5,014	2,101	0,000	0,05	Signifikan
Pukulan start kiri	4,00					

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa t observasi lebih besar secara dari t tabel dan signifikansi diperoleh $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil pukulan start dari kanan dan kiri. Karena hasil t hitung negatif hal ini berarti bahwa pukulan start kiri lebih baik dari kanan.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t antara pukulan start kanan dan kiri memiliki t observasi 5,014 dan nilai tabel dengan Df = 18 pada taraf signifikan 95% sebesar 5,014 nilai t hitung $> t$ tabel 2,101, maka kedua data tersebut berbeda signifikan. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil pukulan start kanan dan kiri terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar diterima, maka berarti perbedaan ketepatan pukulan start dari kiri lebih baik dari pada ketepatan pukulan start dari kanan terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar.



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan pukulan start terhadap permainan gateball pemain kota makassar. Pukulan start bukan hanya sebagai awal dari sebuah permainan akan tetapi juga sebagai serangan pertama bagi pihak yang hendak melakukan pukulan start. Pukulan start merupakan aksi untuk memasukkan bola ke gate pertama dengan tepat. Keberhasilan suatu pukulan start tergantung pada tingkat ketepatan, konsentrasi, dan teknik pukulan yang baik. Untuk mengetahui perbedaan pukulan start dari kanan dan kiri terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar dilakukan penelitian dengan menggunakan tes ketepatan pukulan start. Berdasarkan hasil dari penelitian ini diperoleh hasil kemampuan ketepatan pukulan start dari kiri lebih baik dari pada pukulan start dari kanan. Perbedaan itu ditunjukkan oleh besarnya rata-rata kedua kelompok yang berbeda, pukulan start dari kiri adalah 4,00 dan pukulan start dari kanan adalah 2,20 Dengan diketahui sebesar $t_{\text{observasi}} 5,014 > 2,101$ dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_0 diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan kemampuan ketepatan pukulan start pemain kota makassar dari kanan dan pukulan start dari kiri pemain kota makassar.

Untuk mencapai prestasi harus diperlukan latihan yang terprogram maka dari itu diharapkan pukulan tengah sisi samping kanan dan samping sisi kiri dapat masuk kedalam program latihan yang dilakukan. Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang aktivitasnya meliputi gabungan dari pukulan start, sentuhan, pukulan melawati gawang, dan sparking. Dari pendapat penulis mencoba menerapkan dan mengidentifikasi teknik pukulan start sisi samping kanan dan sisi samping kiri. Bagi pemain yang sudah mahir, pukulan start tidak hanya sebagai awal dari sebuah permainan tetapi juga merupakan awal sebuah serangan pada tim lawan. Didalam melakukan pukulan start harus memperhatikan tenaga untuk memukul serta konsentrasi untuk mengukur keakurasian pukulan. Dalam melakukan pukulan pertama biasanya para pemain memaksimalkan pukulannya mendekati ke gate dua maupun mendekati ke garis samping dan akan memukul bola lawan. Sehingga jika bola terkena dengan bola lawan maka bola lawan boleh dikeluarkan dengan cara sparking. Didalam permainan gateball, pemain yang bisa melakukan pukulan start yang tepat sasaran, laju bola keras tidak keluar lapangan dan mengenai bola lawan. Sehingga untuk melakukan pukulan start yang baik diperlukan pembinaan dan metode yang baik pula. Hasil yang ada akan menjadi bahan evaluasi untuk memperoleh sebuah prestasi dalam kompetisi yang akan datang. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan pukulan start lebih tinggi dari pada pukulan start kanan berdasar pada kebiasaan pemain.

Dari hasil statistik penelitian diperoleh tingkat ketepatan pukulan start dari kiri (4,00) lebih besar dari pada ketepatan pukulan start kanan (2,20). hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat ketepatan pukulan start dari kiri lebih baik dari pada tingkat ketepatan pukulan start kanan. Hal ini dapat terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya karena ada perbedaan intensitas latihan, dimana pemain lebih sering berlatih pukulan start dari kiri dibandingkan dari kanan, penguasaan teknik yang baik dan benar, dan adanya faktor kebiasaan, dimana pemain lebih terbiasa melakukan pukulan start dari kiri dibanding kanan. Dengan demikian mengakibatkan tingkat ketepatan pukulan start dari kiri hasilnya lebih baik dibandingkan pukulan start dari kanan. Frekuensi gerakan yang di ulang-ulang sebanyak mungkin akan semakin meningkatkan ketepatan yang diharapkan. Selain itu dalam melakukan pukulan bola juga dipengaruhi oleh metabolisme anaerobik. Dengan latihan pukulan repetisi meningkat dan set tetap terjadi adaptasi anaerobik yang meningkatkan persediaan ATP-PCr dalam otot. Latihan anaerobik meningkatkan ATP-PCr dan enzim glikolitik, tetapi tidak mempengaruhi enzim oksidatif (Sugiharto, 2013). Peningkatan kadar glikogen maupun peningkatan nilai ambang anaerobik dengan cara pembentukan asam laktat yang lebih sedikit pada beban yang sama maupun ketahanan terhadap kesamaan yang disebabkan asam laktat (Herman, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari penelitian perbedaan ketepatan pukulan start dari sisi samping kanan dan sisi samping kiri gate terhadap permainan gateball pada pemain kota makassar, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Ada perbedaan yang signifikan antara pukulan start dari kanan dan kiri terhadap ketepatan pukulan gate pertama dalam permainan gateball pada pemain kota makassar atau dapat disimpulkan bahwa pukulan start dari kiri lebih baik dari pada start dari kanan



terhadap ketepatan pukulan pada gate pertama dalam permainan gateball pemain kota makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dela, Y. F., Nurrachmad, L., & Anam, K. (2022). Pola dan Peran Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dengan Atlet dalam Membangun Motivasi Berprestasi Klub Woodball Kabupaten Grobogan. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 68–78. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.28293>
- Firman, R. (2022). *Pengembangan Instrumen Ketepatan Sasaran Pukulan Pada Permainan Gateball* [Universitas Negeri Padang]. <http://repository.unp.ac.id/45688/>
- Harizona, F. (2022). Tinjauan Ketepatan Pukulan Start Sisi Samping Kanan San Samping Kiri Gate pada Permainan Gateball di Klub Puge Kota Padang. *Repository, Universitas Negeri Padang*, 16. <http://repository.unp.ac.id/38214/>
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 49–53. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/10098/6521>
- Ijyayama, G. D., Sena, I. G. A., & Permatasari, A. A. A. P. (2018). Latihan Pukulan Repetisi Meningkatkan Dan Set Tetap Meningkatkan Ketepatan Pukulan Pada Pemain Gateball SMP TP 45 Denpasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 77–81. <https://doi.org/10.36002/jkt.v2i2.538>
- Indrajaya, F. A., Sugiyanto, & Kristiyanto, A. (2019). Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Gateball Melalui Penggunaan Media Adobe Flash Player. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 38–40. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/646/418>
- Irfan, M., & Hasibuan, R. (2019). Gateball Sports and the Forming of Students' Characters. *International Journal of Sports and Physical Education*, 5(1), 19–25. <https://doi.org/10.20431/2454-6380.0501004>
- Ishak, M., Asmawi, M., Tangkudung, J., Dlis, F., & Sahabuddin. (2022). Smash Training Model in Badminton Game in College Students of the Faculty of Sports Science, Makassar State University. *International Journal of Science and Society*, 4(2), 209–221. <https://doi.org/10.54783/ijsoc.v4i2.463>
- Ishak, M., Sahabuddin, & Husniati. (2023). The Effect of Paired and Unpaired Ball Passing Practice on Ball Passing Ability in the Game of Football. *Nusantara Journal Of Sport Science*, 2(1), 8–15. <https://journal.apskori-sanjoss.org/index.php/njss/article/view/21>
- Ningrum, N. L. P. S. W. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Pada Hasil Pukulan Tengah Ke Gate Pada Olahraga Gateball Di Pergatsi Bangli. *Undiksha Repository*, 282. <https://repo.undiksha.ac.id/11590/1/1816041001-ABSTRAK.pdf>
- Rani, E. M. (2019). Perbedaan Ketepatan Pukulan Start Dari Sisi Samping Kanan dan Sisi Samping Kiri Gate Pada Permainan Gateball Peserta Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pleret Kabupaten Bantul. *Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id/64621/>
- Safitri, T. J., Sepdanius, E., Alimuddin, & Chaeroni, A. (2023). Instrumen Tes Untuk Mengukur Akurasi Pukulan Ke Gate Dalam Permainan Gateball. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(3), 16–23. <https://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/article/view/114>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Ishak, M. (2022). Metode Modifikasi Alat Busur Dalam Meningkatkan Hasil Panahan. *Jambura Journal of Sorts Coaching*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.14062>
- Sahabuddin, Herman, & Windiana, N. (2023). Management of Volleyball Extracurricular Sports Coaching at High School. *Indonesian Journal of Sport Management*, 3(1), 121–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/ijsm.v3i1.4168>
- Simorangkir, W. P. (2021). *Analisis Manajemen Pembinaan Olahraga Gateball Pengprov Pergatsi*



Sumatera Utara [Universitas Negeri Medan]. <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/44190>

Sri Wahyu Ningrum, N. L. P., Agus Dharmadi, M., & Budi Darmawan, G. E. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan pada Pukulan Tengah ke Gate dalam Gateball. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjpko.v12i3>

Sudiana, I. K. (2015). Sosialisasi Pelatihan Permainan Dan Peraturan Gateball Bagi Guru Penjasorkes Se-Kabupaten Buleleng. *Widya Laksana*, 4(1), 72–74. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKM/article/view/9836>

Supardi, S., Nawir, N., & Sahabuddin, S. (2020). Pengaruh Latihan Pukulan Terhadap Akurasi Pukulan Pada Cabang Olahraga Gateball Di Club Bina Marga Makassar. *eprints, Universitas Negeri Makassar*, 000, 34. <http://eprints.unm.ac.id/19649/>

Wulandari, I. G. A. A. P., Juhanna, I. V., Wibawa, A., & Antari, N. K. A. J. (2023). Profil Kebugaran Jasmani Pada Atlet gateball Di Kabupaten Klungkung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 81–85. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/90303>