

**PENGARUH VARIASI LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA
DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKULIKULER SEPAK TAKRAW DI SMP NEGERI 1 CONGGEANG TAHUN
PELAJARAN 2023/2024**

Firyal Khairunisa Supriadi, Dadang Budi Hermawan, Mirwan Aji Soleh

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sebelas April

Article Info

Article history:

Received Jun 12, 2024
Revised Aug 20, 2024
Accepted Aug 26, 2024

Keywords:

*Variations of Paired Exercises
Soccer Sila*

ABSTRAK

Sepak sila itself is the most important technique in the game of sepak takraw. Sepak sila also has a variety of functions that are used to feed or pass the ball to friends, receive the opponent's ball, return the ball from the opponent, and also save the opponent's attack. Therefore, a player is required to have good sila soccer skills in order to be able to play sepak takraw well too. The problem encountered by students at SMP Negeri 1 Conggeang in the implementation of extracurricular activities is that there are still many students who have limitations and do not have good abilities in performing the sepak sila technique, this is because students are only told to do the movements directly without being given examples and also variation methods, sometimes students also directly game or play. The limitations that exist can cause a lack of sila soccer skills in students. The objectives of this study were a. to determine the effect of variations in paired training on sila soccer skills in extracurricular participants at SMP Negeri 1 Conggeang and b. to determine how much influence the variation of paired training has on sila soccer skills in extracurricular participants at SMP Negeri 1 Conggeang. This research method uses an experiment with a pretest-post test design. The population of this study was 15 male students participating in sepak takraw extracurricular at SMP Negeri 1 Conggeang with a sample of 15 students. The instrument used is a test The instrument used is the sila soccer test. The data analysis technique used uses the liliefors test and the t test. Based on the calculations obtained data that there is an increase between the initial test and the final test after being given the treatment of paired variation training on sila soccer skills in sepak takraw game amounting to $T_{hitung} = 9.732 > T_{tabel} = 2.1448$. This means that there is an effect of variations in paired training on sila soccer skills in sepak takraw games.



Copyright © 2023 Universitas Sebelas April.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Firyal Khairunisa Supriadi,
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Sebelas April,
Jln. Angkrek Situ No. 19 Sumedang.
Email: firyalkhairunisasupriadi@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran dan perilaku moral melalui aktivitas fisik dan olahraga. Penjasorkes ada di

pendidikan dasar, pendidikan menengah dan bahkan pendidikan tinggi disemua tingkatan. Penjasorkes di sekolah menengah pertama meliputi permainan dan olahraga, kegiatan perkembangan, senam, kegiatan ritmik, kegiatan air, pendidikan luar ruangan, dan kesehatan. Bahan ajar pendidikan jasmani meliputi permainan, pengembangan, *self test* / senam, ritme, air dan kesehatan. Aspek permainan menyumbang proporsi terbesar dari aspek lain. Nilai-nilai yang diajarkan dalam permainan tersebut antara lain nilai kerjasama, sportivitas, kejujuran, toleransi, dan percaya diri.

Ektrakurikuler merupakan serangkaian kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran inti dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat kemampuan serta kemandirian siswa secara optimal untuk mencapai tujuan pendidikan yang di inginkan. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 Tahun 2014 tentang ekstrakurikuler menyatakan “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa diluar jam belajar intrakurikuler dan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan Pendidikan”. Sedangkan menurut Asmani (2013: 62) “Ektrakurikuler merupakan sebuah kegiatan tambahan yang di selenggarakan diluar jam Pelajaran yang bertujuan untuk upaya pemantapan kepribadian peserta didik”.

Sepak takraw merupakan jenis olahraga yang bermula dari permainan tradisional. Sebagai cabang olahraga permaninan, olahraga ini termasuk olahraga yang menarik, karena di dalamnya terdapat gerakan-gerakan yang bersifat akrobatik yang menarik untuk di tonton. Sepak takraw memiliki karakter permainan sendiri bila dibandingkan dengan olahraga permainan yang lain seperti: sepak bola, bola voli, dan cabang olahraga lainnya.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cangkil, memaha, *heading*, tekong (*service*), *smash*, dan *block*. Dari rangkaian teknik dasar diatas ada beberapa teknik yang harus diketahui, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik bertahan meliputi sepak sila yang baik dan *block*. Sedangkan teknik menyerang adalah *smash* dan tekong (*service*). Oleh karena itu, berbagai variasi latihan yang menunjang dalam proses latihan sepak sila sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik sepak sila tersebut. Selain itu pemberian variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih dan dapat meningkatkan semangat atlet dalam berlatih dikarenakan dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru. Teknik tersebut meliputi sepak sila, sepak kuda/sepak kura (punggung kaki/kura kaki), sepak cangkil, menapak, sepak badek, menyundul (*heading*), mendada, memaha, dan juga membahu.

Sepak sila sendiri merupakan teknik yang paling utama dalam permainan sepak takraw. Sepak sila juga memiliki berbagai macam fungsi yang digunakan untuk mengumpan atau mengoper bola kepada kawan, menerima bola lawan, mengembalikan bola dari lawan, dan juga menyelamatkan serangan lawan. Oleh karena itu seorang pemain diharuskan memiliki kemampuan sepak sila yang baik agar dapat melakukan permainan sepak takraw dengan baik juga. Meskipun teknik dasar dari permainan sepak takraw merupakan teknik yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan, namun pada kenyataannya penguasaan, kemampuan dan keterampilan siswa akan teknik ini masih dalam klasifikasi kurang, terlebih untuk teknik dasar sepak sila.

Menurut Syam (2019:40) “Sepak sila adalah suatu teknik dasar penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola, dan menahan bola dari serangan lawan”. Menurut Iin Firmasyah selpengurus PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) menyatakan “Sepak sila adalah gerakan dasar yang sangat penting karena sepak sila bisa di gunakan beberapa fungsi bisa untuk mengambil bola pertama, bisa untuk mengumpan bahkan bisa sebagai teknik dasar untuk servis”. Sedangkan menurut Indra Setiawan selaku pelatih club sepak takraw kabupaten sumedang “Sepak sila

adalah teknik yang paling mendasar dalam olahraga sepak takraw dan sepak sila bisa disebut sebagai hal yang paling inti dalam permainan sepak takraw”.

Sepak sila adalah salah satu jenis sepakan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan antara bola menyelamatkan serangan lawan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan sepak sila dengan baik, diperlukan metode latihan yang tepat, salah satunya adalah metode latihan pengulangan, yaitu suatu metode variasi latihan sepak sila yang dilakukan secara berpasangan. Latihan berpasangan merupakan bentuk latihan kontrol untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang permainan sepak takraw. Menurut Ashar Febrianto (Indra Gunawan 2020:44) adalah sebagai berikut: Banyak cara untuk meningkatkan kemampuan operan bola sepak takraw yaitu dengan menggunakan latihan sepak sila antara lain latihan sendiri, latihan berpasangan. Untuk penerapan metode latihan dan upaya peningkatan keterampilan teknik gerak sepak sila yang dapat dilakukan dengan menggunakan pembelajaran yaitu metode penerapan latihan berpasangan, yang mana metode tersebut merupakan suatu bentuk dari variasi dalam latihan. Cara peningkatan penguasaan teknik sepak sila melalui bentuk variasi latihan berpasangan ini tentunya akan membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam menguasai bola. Hal ini sejalan dengan kenyataan yang senantiasa dijumpai di lapangan menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa di SMP Negeri 1 Conggeang dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yaitu masih banyaknya siswa yang memiliki keterbatasan dan tidak memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan teknik sepak sila hal ini dikarenakan siswa hanya disuruh untuk melakukan langsung gerakan tanpa diberikan contoh dan juga metode variasi, kadang kala siswa juga langsung game atau bermain. Keterbatasan-keterbatasan yang ada dapat menyebabkan kurangnya keterampilan sepak sila pada siswa.

Dalam permainan sepak takraw sepak sila (timangan) adalah sangat penting, karena dapat dikatakan bahwa kemampuan menimang bola sangat dominan mulai dari permulaan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan sepak sila (timangan).

Atas dasar inilah penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh Variasi Latihan Berpasangan terhadap Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 1 Conggeang Tahun Pelajaran 2023/2024**

1.1. Sepak Sila

Menurut Sudrajat (Abdillah, 2021: 96), Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang dan menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Selanjutnya Sulaiman (Aidin & Pribadi 2023:13) mengemukakan sebagai berikut. Sepak sila merupakan tehnik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak takraw, sehingga sebagian orang menyebut sepak sila sebagai ibu dari permainan sepak takraw sepak sila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam, yang mana pada saat menyepak posisi kaki pukul seperti kaki bersila. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan, hantaran bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

Menurut Hamidi (Aidin & Pribadi, 2023:12-13) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam gunanya untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan" Berikut penulis uraikan teknik melakukan sepak sila.

- a. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.

- b. Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh separuh panjang lengan jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).
- c. Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- d. Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
- e. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukan sedikit.
- f. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.

Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw, salah satu teknik dasar yang sangat dominan dan penting sebagai prasyarat seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw dengan baik yaitu sepak sila. Teknik sepak sila ini disebut juga sebagai ibu dari permainan sepak takraw, karena fungsi dari sepak sila sangat banyak, diantaranya yaitu: untuk mengumpan pada teman, menerima sepak mula dari lawan, sebagai penghantar bola pada lawan, atau menyelamatkan bola (Suprayitno, 2018: 59).

Menurut Saputro (2017: 113) mengemukakan sebagai berikut. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepak takraw, teknik sepak sila memegang peranan penting. Sepak sila merupakan teknik yang paling dasar yang harus dikuasai oleh atlet. Hal ini disebabkan karena permainan sepak takraw sebagian besar menggunakan sepak sila untuk menerima dan mengumpan bola.

Menurut Hubertus (2015: 48) sepak sila adalah kemampuan memainkan bola dengan perkenaan kaki bagian dalam dengan cara melipat kaki ke bagian dalam dari badan sebanyak-banyaknya tanpa bola jatuh ke lantai. Saputro (2017: 113) menjelaskan pengertian sepak sila sebagai berikut. Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang harus dikuasai oleh atlet sepak takraw sebelum menginjak ke teknik-teknik khusus yang lain seperti servis, smash, maupun blocking. Oleh karena itu berbagai variasi latihan yang menunjang dalam proses latihan sepak sila sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik sepak sila. Selain itu pemberian variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih serta meningkatkan semangat atlet dalam berlatih dikarenakan dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru. Teknik Dasar Sepak Sila adalah dasar sepakan sepak takraw yang kegunaanya untuk menahan bola, mengawal bola dan mengumpan dalam suatu permainan sepak. Teknik-teknik melakukan sepak sila adalah sebagai berikut: Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu, kaki-sepak di gerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu, bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola, kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukkan sedikit, Mata melihat kearah bola, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan, pergelangan kaki-sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan, dan bola disepak ke atas lurus kepala.

Sedangkan buku yang berjudul “Kepelatihan Dasar Sepak takraw” penulis Achmad Sofyan Hanif mengemukakan bahwa teknik dasar sepak sila adalah menimang bola dalam permainan sepaktakraw dapat dilakukan dengan cara menggunakan kaki bagian dalam cara melakukannya : posisi kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu, penyepakannya dengan posisi kaki melipat setinggi lutut kaki tumpu penggunaan bola dengan kaki penyepak berada di antara kedua paha atau dekat lutut yang berdiri, kaki tumpuan agak ditekuk sedikit, badan agak membungkuk, bola disepak oleh bagian kaki dibawah mata kaki, pergelangan kaki-sepak pada waktu menyepak ditegangkan, bola disepak ke atas lurus melewati kepala. Kegunaan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Menurut Hanif (2017:136) tujuan

sepak sila sebagai berikut. Untuk menerima atau menimang bola, untuk menguasai bola mengoper bola ke teman dan menyelamatkan serangan lawan.

Menurut Indra Setiawan selaku pelatih club sepak takraw kabupaten Sumedang tujuan sepak sila sebagai berikut.

- a. Sebagai gerakan dasar yang mampu mengatur serangan
- b. Sebagai gerakan untuk mengoper bola kepada kawan atau pemain lain.
- c. Untuk bertahan atau menerima serangan lawan

Sedangkan menurut Iin Firmasyah selaku pengurus PSTI (Persatuan Sepak Takraw Indonesia) kabupaten Sumedang, tujuan sepak sila sebagai berikut.

- a. Untuk mempermudah bertahan dan menyerang
- b. Untuk mengoper bola kepada kawan atau lawan
- c. Untuk memberikan umpan.

Menurut Iin Firmansyah (Indra Setiawan) selaku pelatih dan pengurus PSTI kabupaten Sumedang menyatakan kelebihan dan kelemahan sepak sila sebagai berikut.

- **Kelemahan**

- a. Sepak sila adalah gerakan yang paling sulit di pelajari
- b. Gerakan sepak sila harus dilakukan dengan posisi kaki dalam harus sejajar sehingga apabila tidak benar posisi kakinya maka bola akan menjadi liar atau sulit untuk di kendalikan
- c. Sepak sila untuk system menyerang memang kurang efektif tapi kalau untuk bertahan sangat penting.

- **Kelebihan**

- a. Sebagai gerakan yang paling dominan di lakukan
- b. Untuk mengumpan atau mengatur serangan
- c. Bisa sebagai sepak mula atau gerakan untuk mengservis bola

Latihan untuk melatih sepak sila ini dapat dilakukan secara mandiri (sendiri) maupun berkelompok namun bentuk latihan ini tergantung pada kreativitas dan keinginan individu itu sendiri dengan cara (a) latihan secara individu dapat dilakukan dengan berbagai tahapan yaitu mulai dari yang paling mudah sampai pada yang agak sulit seperti lakukan latihan dengan cara bola dipantulkan terlebih dahulu ke lantai kemudian lakukan gerakan menyepak sila (satu kali) dengan arah bola lurus keatas kepala lalu bola ditangkap setelah itu tambah gerakan menyepaknya (2-3) kali kemudian baru ditangkap dijatuhkan selanjutnya lakukan gerakan tersebut (menyepak dan menimang bola) sebanyak mungkin sampai bola tidak jatuh, namun apabila jatuh ulangi dan terus lakukan lagi, (b) latihan secara berpasangan atau berkelompok dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan, salah satunya dengan cara membuat formasi latihan seperti formasi latihan bersaf, formasi lingkaran, formasi latihan zig-zag, formasi satu empat, formasi lingkaran.

1.2. Variasi Latihan Berpasangan

Pada dasarnya yang perlu dilakukan pada setiap latihan adalah mengenal prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang membosankan sering kali membuat para peserta latihan jenuh dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses latihan. Dalam hal ini prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Salah satu latihan yang diterapkan adalah variasi latihan berpasangan.

Variasi latihan berpasangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan sepak takraw. Latihan berpasangan juga merupakan latihan yang dilakukan secara bergantian untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik, menyenangkan dan menarik. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw serta latihan ini dapat menunjang kemampuan atlet pada saat bertanding maupun pada saat Latihan.

Latihan berpasangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan sepak takraw. Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan (Mariati et al., 2018:44).

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih atau atlet (Alfiandi et al.,2018). Meskipun telah banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang dilakukan tentang implementasi Latihan Sepak Sila Berpasangan dalam peningkatan hasil belajar sepak takraw.

Ada beberapa macam bentuk latihan sepaksila berpasangan menurut Aziz Hakim (2017: 36) diantaranya sebagai berikut:

1. Latihan berpasangan dikakukan oleh dua orang atau lebih, dengan cara saling berhadapan dengan jarak kurang lebih 2 meter, dengan salah seorang memegang bola.
2. Salah seorang melempar bola dengan lambungan yang tidak terlalu kencang dan bentuk lintasannya seperti parabola diterima dengan sepaksila dan bola diangkat di depan tubuh lalu ditangkap.
3. Orang yang menangkap bola kemudian melambung bola ke pasangannya dengan lambungan seperti di atas dan orang tersebut melakukan gerakan menyepak bola dengan sepaksila lalu bola diangkat didepan tubuh dan ditangkap. Latihan tersebut dilakukan secara berulang-ulang.
4. Setelah latihan itu dilakukan dengan tanpa menangkap bola dan setiap orang dapat memainkan bola maksimal sebanyak 3 kali sebelum menyepak bola kearah pasangannya. Latihan tersebut dilakukan secara berulang-ulang.
5. Setelah anda melakukan latihan di atas dengan lancar. Anda dapat menam. tingkat kesulitan dengan: melempar bola kearah pasangan atau menyepak bola kearah pasangan dengan kecepatan yang semakin meningkat hal ini bertujuan untuk melatih kesiapan atau kecepatan pemain dalam menyelamatkan bola agar dapat dimainkan kembali atau tidak mati saat menerima bola pertama yang sangat cepat atau smash yang sangat cepat.
6. Setelah berlatih dengan kecepatan anda dapat menambah lagi dengan bola yang memutar (spin) yang sering terdapat pada bola pertama. Bola dapat dilempar dengan putaran kearah atas, bawah, samping kanan, atau samping kiri.

Latihan formasi berpasangan menurut Sucipto (2017:22) sebagai berikut.

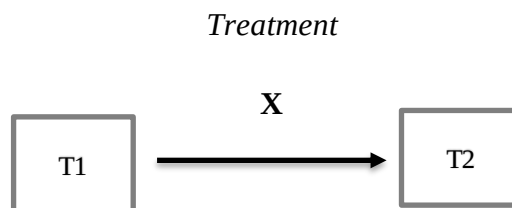
1. Pemain berbaris 2 bersap berhadapan dengan jarak 3-4meter dengan sejumlah bola yang ada.

2. Barisan A (1,2,3,4, dan 5) melambungkan bola kepada barisan B (1,2,3,4, dan 5), barisan B menyepak dengan kaki bagian dalam setinggi kepala kepada barisan A dan kemudian A menangkap bola.
3. Setelah lima kali melakukan latihan B, pergantian pelambung dan penyepak diadakan.
4. Seperti latihan B, bola dikontrol/ditimbang satu kali sebelum diberikan kepada pelambung. Bola selalu di sepak setinggi kepala dan di sepak dengan kaki bagian dalam atau sepak sila.

2. METODE PENELITIAN

Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan dalam masalah ini, perlu dilakukan penelitian. Dalam penelitian hendaknya menggunakan metode yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2018: 2) "Metode merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Berdasarkan tujuan penelitian, peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, sebab metode eksperimen dapat dianggap sebagai metode yang dapat memberikan informasi yang paling tepat. Alasan lain penulis menggunakan metode penelitian eksperimen adalah karena masalah yang dihadapi adalah untuk mengungkapkan faktor-faktor sebab akibat, seperti yang dijelaskan Sugiyono (2018:72) "Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali". Untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dari kedua variable tersebut, penggunaan metode eksperimen dengan model *pretest* dan *posttest*, di mana kelompok eksperimen dikenai perlakuan pengukuran awal sebelum diberikan treatment (perlakuan) dan setelah selesai perlakuan, selanjutnya diberikan tes akhir yang sama dengan tes awal, yang dimaksud adalah untuk mengetahui peningkatannya setelah diberi perlakuan.

Untuk menjelaskan langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian penulis membuat desain penelitian, diperlukan suatu alur dijadikan pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan dan hasil yang diperoleh akan sesuai dengan harapan. Desain penelitian yang penuli gunakan, yaitu desain *pre test-post test* yang digambarkan sebagai berikut.



Keterangan :

T₁= Tes awal sepak sila

T₂= Tes akhir sepak sila

X = keterampilan variasi berpasangan

2.1 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Dalam suatu keadaan untuk memperoleh data, diperlukan sumber data yang sesuai dengan masalah penelitian yang diteliti. Sumber data tersebut dari orang, binatang, atau

benda lain yang didapat dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2016: 119) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan pendapat di atas, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak takraw yang di SMP Negeri 1 Conggeang berjumlah 15 orang.

a. Sample

Sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang di teliti. Dinamakan penelitian untuk menggeneralisasi hasil penelitian sampel. Menurut Sugiyono (2018:127) “Sampel adalah bagian dari jumlah sampel dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Untuk menentukan jumlah sampel Arikunto (2017:173) mengemukakan “Apabila subjek kurang dari 100, maka seluruh populasi sampel penelitian. Tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25% atau lebih”.

Sesuai dengan pernyataan di atas penulis menentukan sampel sebesar 100% yaitu sebanyak 15 orang.

2.2 Instrument dan Pengumpulan Data

1. Instrument

Untuk mengumpulkan data penelitian maka diperlukan suatu alat ukur. Tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran merupakan data yang objektif, yang dapat dijadikan dasar melakukan penilaian dalam proses pembelajaran.

Adapun tes yang penulis gunakan adalah tes sepak sila dari Hermawan (2020:91) dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Jenis tes : Sepak sila
- b. Tujuan : Mengukur keterampilan mengontrol bola
- c. Alat dan fasilitas
 - 1) Sebuah bola takraw
 - 2) *Stopwatch*
 - 3) Lapangan yang rata
 - 4) Peluit
- d. Petugas pelaksanaan
 - a) Pencatat dan penghitung jumlah awalan bola
 - b) Pencatat waktu
- e. Pelaksanaan tes
 - 1) Bola dikontrol dengan menggunakan sepak sila (bagian depan kaki) atau dengan kepala saja;
 - 2) Bola yang jatuh ke tanah dimainkan lagi, secara bergantian tapi penghitungan skor pada sepakan kedua di hitung dari awal dan berlaku pada setiap kali setelah bola jatuh sampai waktu yang di sediakan habis;
 - 3) kontrol bola yang dihitung harus setinggi dada;
 - 4) Luas lapangan kontrol tidak dibatasi;
 - 5) Waktu yang dibatasi adalah selama satu menit.
- f. Penilaian
 - 1) Skor diambil dari jumlah kontrilan bola yang dapat dilakukan selama satu menit;
 - 2) Setiap tiga kali sepakan dihitung dengan nilai satu dan seterusnya;
 - 3) Sepakan yang tidak setinggi dada tidak dihitung;

- 4) Skor keseluruhan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor kontrol yang telah dibagi dengan tiga.

2. Pengumpulan Data

Untuk membuktikan kebenaran suatu hipotesis, maka harus diperoleh data yang objektif. Data tersebut dapat diperoleh melalui pengamatan dan pengukuran. Proses pengumpulan data merupakan bagian dari kegiatan penelitian. Alat yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yaitu tes kontrol bola yang diambil dari buku pengantar perkuliahan sepak takraw Hermawan (2020:91).

a. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik *statistic* dari Suherman (2014:88) dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Menghitung rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$ = skor rata-rata yang dicari

n = Jumlah siswa yang ikut tes (sampel)

$\sum x$ = Jumlah skor mentah

2. Menghitung Simpangan Baku

Rumus untuk mencari simpangan baku

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N - 1}}$$

Keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari

N = jumlah sampel

X = Skor yang didapat

$\bar{x}$ = rata-rata skor

b. Menguji Normalitas Distribusi dengan Uji liliefors

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui penyebaran skor yang diperoleh siswa. Adapun langkahnya sebagai berikut.

- Menyusun data hasil pengamatan yang dimulai dari nilai pengamatan yang paling kecil sampai nilai pengamatan yang paling besar.
- Untuk semua nilai pengamatan dijadikan angka baku Z, dengan pendekatan

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh siswa

$\bar{x}$ = Nilai rata-rata

S = Simpangan baku

- Mencari F(Zi), dengan rumus :

Jika (Zi) nya negatif, maka 0,5 - Z tabel

Jika (Z_i) nya positif, maka $0,5 + Z$ table

Menentukan proporsi masing-masing nilai $S(Z_1)$ dengan cara melihat kedudukan nilai Z pada nomor urut sampel yang kemudian dibagi dengan banyaknya sampel.

$$S(Z_1) = \frac{Z_1, Z_2, Z_3, \dots, Z_n}{N}$$

Menghitung selisih antara $F(Z_1) - S(Z_1)$

Dengan bantuan tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors, maka tentukan nilai L tabel pada taraf nyata (α) 0,05

Menentukan nilai paling besar (L_o) dari selisih $F(Z_1) - S(Z_1)$

Membandingkan (L_o) dengan tabel Liliefors dalam taraf nyata 0,05.

Jika $L_o < L$ tabel, maka distribusi normal. Jika $L_o > L$ tabel, maka distribusi tidak normal.

d. Uji signifikansi (uji peningkatan) dengan menggunakan test

Rumus :
$$t = \frac{B}{s_B / \sqrt{n}}$$

t = nilai skor yang dicari

B = nilai rata-rata beda

SBB = simpangan baku beda

n = jumlah sampel

Kriteria pengujian hipotesis dengan taraf signifikansi 0,05

a. Hipotesis ditolak apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$. Kesimpulannya adalah signifikan

b. Hipotesis diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$. Kesimpulannya adalah tidak signifikan

a. Untuk mengetahui peningkatannya

Untuk mengetahui peningkatan menurut Maksim (2002: 178) dapat diketahui dengan cara berikut.

$$\text{Peningkatan} = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

Keterangan :

MD = Rata-rata peningkatan

$Mpre$ = Rata-rata tes awal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. HASIL

Data yang diperoleh dari penelitian ini yaitu tes awal dan tes akhir dengan sampel sebanyak 15 siswa. Berikut dijelaskan skort tes awal dan tes akhir mengenai peningkatan pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Penyajian hasil penelitian diperlukan agar data yang diperoleh dapat memberikan suatu jawaban terhadap hipotesis yang diajukan. untuk memperoleh data yang di peroleh dari hasil tes sepak sila dalam permainan sepak sila, peneliti menggunakan rumus-rumus statistik, sehingga dapat diketahui bahwa variasi latihan berpasangan sangat efektif

terhadap hasil sepak sila dalam permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 1 Congeang.

Data yang diperoleh yaitu berupa tes sepak sila dalam permainan sepak takraw. Data tersebut berupa skor mentah yang diperlu diolah secara statistik, agar data tersebut bermakna dan mempunyai hasil pengolahan data, data tersebut akan dijelaskan pada pembahasan selanjutnya.

1. Nilai Rata-Rata dari Simpangan Baku

Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir selanjutnya diolah sesuai dengan prosedur yang telah diterapkan sebelumnya berkaitan dengan permasalahan yang diajukan tersebut, dapat peneliti uraikan sebagai berikut.

Langkah pertama, menghitung data hasil tes awal dan tes akhir untuk mencari nilai rata-rata dan simpangan baku dari subjek penelitian. Hasil perhitungan ($\bar{x}$) dan simpangan baku (S) tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1
Skor Rata-rata dan Simpangan Baku

Periode Tes	Rata-rata	Simpangan Baku
Tes Awal	3,93	1,49
Tes Akhir	5,8	2,12
Selisih	87,2	0,63

Dari tabel 4.1 di atas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 3,93 dan simpangan baku tes awal yaitu 1,49 kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 5,8 dan simpangan baku tes akhir yaitu 2,12 nilai tersebut di dapat dari hasil hitung skort es dengan $N=15$. Untuk mencari rata-rata dengan menjumlahkan skor yang didapat dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel (N)=15, dan untuk mencari simpangan baku dicari nilai $\sum (x_1 - \bar{x})^2$ kemudian dibagi dengan banyaknya (N)=15-1.

2. Pengajuan Normalitas (Uji liliefors) Tes Awal dan Tes Akhir

Untuk menguji normalitas data, peneliti menggunakan uji statistik normalitas (Uji liliefors). Data hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2
Hasil Pengujian Normalitas (Uji liliefors)
Data Tes Awal dan Tes Akhir

Periode Tes	N	Lhitung	Ltabel	Hasil
Tes Awal	15	0,199	0,220	Normal
Tes Akhir	15	0,177	0,220	Normal

Dari data tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (liliefors) Dimana didapat $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi normal. L_{hitung} didapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal *cumulative probability* pada taraf nyata 0,05.

3. Hasil Pengujian Signifikan (Peningkatan) Ketepatan sepak sila pada permainan sepak takraw

Dari data setiap tes berdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis menggunakan uji t. Hasil pengujian signifikan (peningkatan) ketepatan sepak sila dalam sepak takraw, peneliti menentukan kriteria untuk nilai t berdasarkan tabel distribusi nilai t. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 4.3
Hasil Pengujian Signifikan (Peningkatan)
Sepak sila dalam permainan sepak takraw

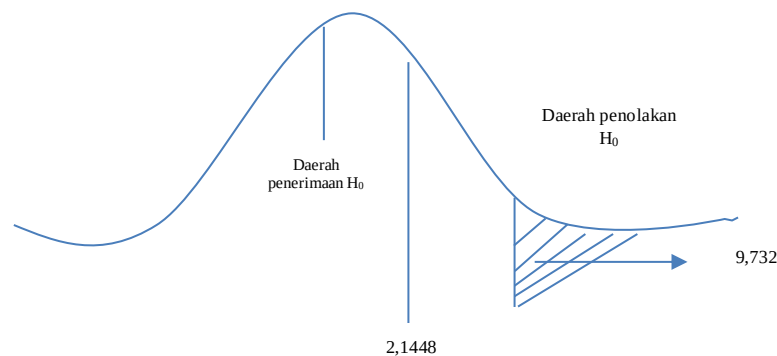
Periode tes	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil
Selisih tes awal dan tes akhir	15	9,732	2,1448	Signifikan

Dari daftar tabel diatas, didapat dianalisis bahwa nilai T_{hitung} pada taraf nyata 0,05 berada diluar batas interval T_{tabel} . Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan antara tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

3.2. PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir. Pada awal pertemuan dilakukan tes keterampilan sepak sila untuk mengetahui nilai awal sepak sila dalam permainan sepak takraw. Setelah selesai melakukan tes kemudian diberikan perlakuan berupa latihan dengan variasi latihan berpasangan selama empat belas kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir sepak sila untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa dalam sepak sila dalam permainan sepak takraw.

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata tes awal dari sepak sila dalam permainan sepak takraw menggunakan variasi latihan berpasangan sebesar 3,93 dengan simpangan 1,49 dan rata-rata tes akhir sepak sila dalam permainan sepak takraw menggunakan variasi latihan berpasangan sebesar 5,8 dengan simpangan baku 2,12.
2. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji normalitas menunjukkan uji liliefors diperoleh L_{hitung} tes awal sebesar 0,199 dan L_{hitung} tes akhir sebesar 0,177 dan menentukan L_{tabel} dengan taraf nyata $\alpha=0,05=0,220$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.
3. Pada uji signifikan dengan menggunakan uji t diperoleh $T_{hitung}= 9,732$ dengan $T_{tabel} = 2,1448$. Dapat dilihat $T_{hitung} (9,732) > T_{tabel} (2,1448)$ pada taraf nyata 0,05 berada diluar batas interval T_{tabel} dan peningkatannya sebesar 47,47%. Maka data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dengan hasil tes akhir setelah diberikan perlakuan.



Gambar 4.1
Kurva Keberartian Hipotesis

Penggunaan variasi latihan berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Conggeang. Dengan adanya peningkatan dapat diartikan variasi latihan berpasangan menjadi salah satu latihan yang efisien untuk meningkatkan sepak sila dalam permainan sepak sila. Dengan menggunakan variasi latihan berpasangan siswa dapat memecahkan permasalahan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Penggunaan variasi latihan berpasangan sangat efektif untuk sepak sila dalam permainan sepak takraw karena dapat melatih siswa secara pengulangan sehingga mengalami otomatisme sepak sila dalam permainan sepak takraw.

4. KESIMPULAN

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik mengenai uji hipotesis variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Conggeang tahun Pelajaran 2023/2024, dapat peneliti simpulkan di antaranya sebagai berikut.

1. Variasi latihan berpasangan berpengaruh positif terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Conggeang pada tahun Pelajaran 2023/2024 dilihat dari hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal dan tes akhir, nilai tes awal yaitu 3,93 dan tes akhir yaitu 5,8 sehingga dengan kata lain tes awal ($3,93 < 5,8$) maka nilai rata-rata tes meningkat.
2. Besarnya pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Conggeang tahun pelajaran 2023/2024 (signifikan) dapat dilihat dari uji peningkatan T_{hitung} yaitu = 9,732 berada di luar batas interval t_{tabel} yaitu = 2,1448. Dengan demikian latihan variasi berpasangan efektif terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Conggeang pada tahun Pelajaran 2023/2024. Adapun pengaruh peningkatan terhadap keterampilan sepak sila sebesar 47,47%.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru
Penelitian ini bisa dijadikan alternatif untuk proses dalam ekstrakurikuler baik dengan Pelajaran yang sama maupun berbeda. Para guru hendaknya berusaha untuk lebih mengembangkan latihan variasi berpasangan dalam kegiatan latihan.
2. Bagi sekolah
Memberikan wawasan, pengetahuan dan memperbaharui informasi yang ada, diharapkan dapat menambah kepustakaan di lingkungan sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil ini dapat menambah wawasan bagi peneliti dan untuk para penelitian selanjutnya termotivasi untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan sumber penelitian yang lebih relabel dan variasi latihan ini yang lebih menarik untuk meningkatkan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw.
4. Bagi atlit
Dapat memotivasi dan memberikan wawasan yang meluas mengenai latihan berpasangan.

REFERENSI

- Abdillah. 2017, *Pengaruh Latihan Formasi Berpusat terhadap Keterampilan Servis Sepak Takraw*: Pontianak: Jurnal IKIP PGRI Pontianak, 8(2), 138-147
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmani, J. M. (2013). *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah (Cetakan VI)*. Jogjakarta: Diva Press.
- Aqib, Zainal, & Sujak. (2011). *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Yrama Widya.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Engel, R.. (2010). *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bandung: ASEC International
- Gunawan, I., & Fardi, A. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra Smp Negeri 17 Sijunjung*. Jurnal Patriot, 2(1), 315-326.
- Hakim, Aziz. (2007). *Sepak Takraw*. Surabaya: UnesaUniversity Press.
- Hamidi, A. (2007). *Sepak Takraw (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung : FPOK UPI
- Hanif, A. S. (2017). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Hermawan, D. B (2020) *Pengantar Perkuliahan Sepak Takraw*. Bandung. CV. Salam Insan Mulia
- Hubertus, H. P. (2015). *Melatih Olahraga Dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- <https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/Permendikbud%20Nomor%2062%20Tahun%202014.pdf>
- Mariati, S., Rasyid, W., & Barat, T. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp*. Jurnal Menssana, 3, 28–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.76>

- Nasrudin, Roni. (2010). *Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMK N 2 Garut*. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung : Tidak diterbitkan.
- Nur et al (2020) “*Effects of Circuit Training on Muscular Strength and Power, Jumping Height and Body Composition in Intellectual Disabilities Individuals*” *Journal of Social Science and Humanities*, 3 (2): 14-24, 2020 e-ISSN: 2600 – 9056
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Saputro, B.D., Supriyadi. (2017). *Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula*. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2). Hal.112-118.
- Sucipto, Barep, and Sugiyanto (2017). *Upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan pada permainan sepak takraw siswa kelas V Sd Negeri 18 Kota Bengkulu*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 1.1 (2017): 1-5.
- Sugiyono. (2016). *Model Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (MIXED METHODS)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Model Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (MIXED METHODS)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suherman, A. (2014). *Statistik Pendidikan Jasmani*. Bandung : FPOK UPI
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Supriyadi, (2017). *Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula*. *Indonesia Performance Journal* 1 (2)(2017) ISSN 2597-3624 VI). Jogjakarta: Diva Press.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Zalfendi (2006). *Pembelajaran Sepak takraw*. FIK UNP.