

**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN HASIL
SEPAK SILA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI MTS
PONDOK PESANTREN MASDARUL ULUM PEMULUTAN**

Tanzila¹, Daryono², Agung Mahendra³
^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang
tanzila091100@gmail.com, mrdary.ion@gmail.com,
agungmahendra@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

The background of this research is because there are still many students who have not mastered the basic techniques of sepak sila in the game of sepak takraw. This study aims to determine whether or not there is an effect of pair practice on the results sepak sila sepak takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum. The research method used is an experimental method with one-group pretest-posttest design. The population in this study were all male students who attended the sepak takraw extracurricular activity MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum. Sampling using total sampling technique as many as 16 male students. The data collection technique uses a measurement test with the test sepak sila sepak takraw. The data obtained from the results of the pretest with an average value of 27.44 with a standard deviation of 6.387 while the results of the posttest obtained an average value of 38.19 with a standard deviation of 6.725. Based on the results of the t test, the tcount value is 22.713 > ttable 1,753 with a significant value of 0.000 (2-tailed) < 0.05. Thus, there is an effect of pair practice on the results of sepak sila sepak takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum..

Keywords: Pair Practice, Sepak Sila, Sepak Takraw.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena masih banyak siswa yang belum menguasai 2792atiha dasar sepak sila pada permainan sepak takraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Sepak Takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum. Pengambilan sampel menggunakan 2792atiha *total sampling* sebanyak 16 siswa putra. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dengan tes sepak sila sepak takraw. Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dengan nilai rata-rata 27.44 dengan standar deviasi 6.387 sedangkan dari hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata 38.19 dengan standar deviasi 6.725. Berdasarkan hasil uji t menunjukkan nilai $t_{hitung} 22,713 > t_{tabel} 1,753$ dengan nilai signifikan 0,000 (2-tailed) < 0,05. Dengan demikian terdapat pengaruh 2792atiha berpasangan terhadap hasil sepak sila sepak takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum.

Kata kunci : *Latihan Berpasangan, Sepak Sila, Sepak Takraw*

A. Pendahuluan

Olahraga bisa dikatakan sebagai alat yang dapat dilakukan untuk memelihara kesehatan serta kebugaran tubuh. Olahraga juga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani serta sosial. Bahkan dengan olahraga, mampu menciptakan prestasi-prestasi yang ingin dicapai. Dalam olahraga banyak sekali cabang olahraga yang bisa dimainkan salah satunya olahraga sepak takraw.

Sepak takraw termasuk permainan yang dilakukan atas lapangan empat persegi Panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan di batasi net. Bola yang digunakan terbuat dari rotan atau plastik synthetic fibre yang dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net (Achmad Sofiyan Hanif, 2015). Sedangkan (Didik Purwanto, 2019) menjelaskan sepak takraw adalah permainan yang dilakukan di lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13,40 x 6,10 meter, dan permainan ini dilakukan

oleh dua regu, masing-masing 3 orang pemain dan satu cadangan, dan untuk double event 2 pemain dengan satu pemain cadangan, lapangan bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi oleh net. Dalam permainan sepak takraw ini perlu dikuasai teknik-teknik dasar dalam bermain sepak takraw seperti sepak sila, sepak kura, sepak badek, memaha, menyundul, mendada, membahu, servis, blok dan smash.

Permainan sepak takraw ini sangat diperlukannya pertahanan yang kuat sehingga lawan sulit untuk meraih poin dan yang sering dilakukan untuk pertahanan ialah menggunakan teknik dasar sepak sila. (Achmad Sofiyan Hanif, 2015) sepak sila (timbangan) adalah sangat penting, karena dapat dikatakan bahwa kemampuan menimbang bola sangat dominan mulai dari permulaan sampai membuat angka dapat dilakukan dengan sepak sila (timbangan). Menurut (Ahmad Jamalong & Asry Syam, 2014) teknik sepak yang paling sering digunakan dalam bermain sepak takraw adalah sepak sila, untuk memperoleh kemandirian keterampilan dan melaksanakan dasar permainan sepak takraw secara efektif dan efisien sehingga sepak

sila sangat membantu dalam suatu bentuk permainan dan menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi. Dan (Iyakrus, 2012) sepakan sila dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila di gunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan bola dan menyelamatkan dari serangan lawan.

Dengan begitu, sepak sila pada permainan sepak takraw merupakan salah satu bagian penting yang harus dikuasai karena teknik sepak sila sangat dominan digunakan dalam permainan sepak takraw. Sewaktu peneliti observasi pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw, hal ini sesuai fakta yang dijumpai di lapangan bahwa salah satu penyebab masalah yang dihadapi siswa ekstrakurikuler sepak takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar sepak sila ini, karena pada saat melakukan teknik dasar sepak sila perkenaan bola tidak tepat sehingga bola sulit untuk dikontrol. Peristiwa ini sejalan dengan

penyebab kurangnya ketepatan kaki dengan perkenaan bola. Dengan demikian supaya dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak sila ini diperlukannya kegigihan dalam berlatih dan supaya latihan tidak terasa membosankan maka diperlukannya variasi dalam latihan seperti latihan sepak sila secara berpasangan.

Menurut (Ida Bagus Wiguna, 2017) latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah di tentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi. Sedangkan menurut (Muslimin, dkk. 2021) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dalam penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan kian hari menambah jumlah beban latihan dan pekerjaannya. (Ahmad Nasrullah, Yudik Prasetyo, dan Krisnanda Dwi Apriyanto, 2018) menyatakan latihan merupakan suatu proses yang sistematis, terencana, terprogram, terukur, teratur, dan dilakukan secara berulang-ulang, serta memiliki tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih dari

komponen kebugaran jasmani dalam waktu yang tepat.

(Bompa, 2009) menyatakan tujuan utama latihan yaitu meningkatkan kapasitas kerja atlet, keefektifan keterampilan, dan kualitas psikologi untuk meningkatkan performa dalam kompetisi. Sedangkan (Johansyah Lubis, 2013) menyatakan bahwa, tujuan utama dari latihan ialah untuk meningkatkan kinerja atlet. Dan tujuan dari latihan menurut Harsono, (2017) menyatakan terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental.

Menurut (Koger, 2007) latihan passing berpasangan berguna untuk melatih akurasi passing dan kesigapan pemain untuk menerima atau mengontrol bola. Sedangkan (Novia Permatasari, 2022) menyatakan variasi latihan berpasangan adalah bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan control. Sedangkan (Moh Hanafi, Agus Raharjo, dan Heriansyah, 2020) mengatakan berlatih berpasangan ialah seorang pemain harus berpasangan, satu pemain sebagai pelempar dan satu pemain sebagai penerima

Latihan berpasangan merupakan latihan yang dilakukan secara bergantian untuk mendapatkan hasil sepak sila yang lebih baik, menyenangkan dan menarik. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap hasil sepak sila sepak takraw MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini di golongan ke dalam penelitian kuantitatif jenis penelitian eksperimen yaitu *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One Grup Pretest-Posttest Design*. Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah latihan berpasangan. Sedangkan Variabel terikat (dependen) adalah hasil sepak sila.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum yang berada di jalan Mayor Iskandar Desa Teluk Kecapi Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum Pemulutan. Teknik pengambilan

sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu 16 orang siswa putra. Total sampling dalam teknik pengambilan sampel yang mana jumlah sampel sama seperti populasi. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes sepak sila pada permainan sepak takraw. Sedangkan teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas dengan menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov. Uji Homogenitas menggunakan Test for Linearity. Dan Uji Hipotesis menggunakan statistik parametrik dengan uji *one sample t-test*. Langkah-langkah perhitungan dalam penelitian ini menggunakan SPSS 22 for windows. Hipotesis Kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak.
2. Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

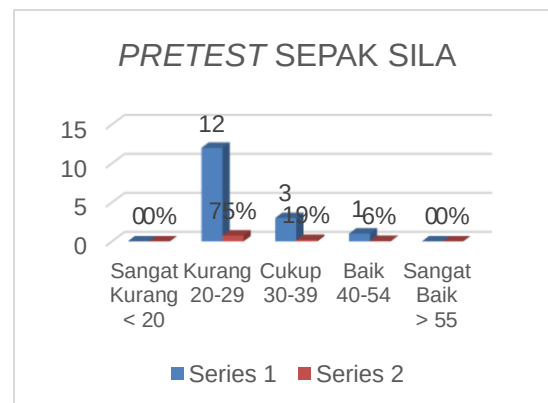
C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi 3

kali dalam seminggu. Penelitian ini dimulai dari tanggal 4 Maret 2023 s/d 15 April 2023, pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian tes awal (*pretest*) dengan tes sepak sila selama satu menit, kemudian diberikannya perlakuan (*treatment*) dengan latihan berpasangan. Selanjutnya melakukan pemberian tes akhir (*posttest*) dengan tes sepak sila selama satu menit. Adapun hasil *pretest* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 1

Diagram batang hasil *pretest*

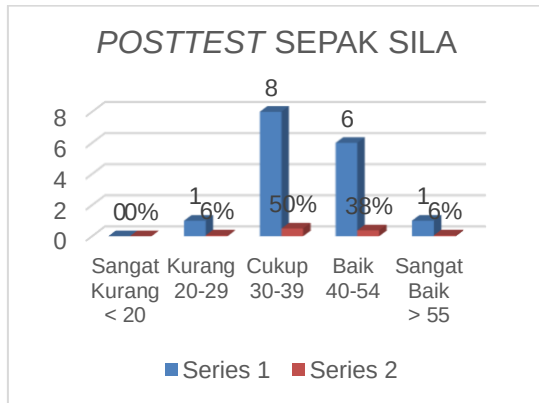


Hasil *pretest* pada tes sepak sila sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan latihan berpasangan didapat hasil dengan kategori kurang sebanyak 12 siswa (75%), kategori cukup sebanyak 3 siswa (19%), dan kategori baik hanya 1 siswa (6%) dan mempunyai nilai rata-rata 27.44 dengan kategori

“kurang”. Adapun hasil *posttest* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 2

Diagram batang hasil *posttest*



Hasil *posttest* pada tes sepak sila sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan latihan berpasangan didapat hasil dengan kategori kurang sebanyak 1 siswa (6%), kategori cukup sebanyak 8 siswa (50%), kategori baik sebanyak 6 siswa (38%) dan kategori sangat baik 1 siswa (6%) dengan mempunyai nilai rata-rata 38.19 dengan kategori “cukup”. Dan hasil analisis data sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas diperoleh nilai signifikan untuk hasil *pretes* sepak sila adalah 0,200 dengan nilainya yaitu $\alpha = 0,05$, karena $0,200 > 0,05$ maka data dapat dikatakan

berdistribusi normal dan hasil *posttest* sepak sila adalah 0,200 dengan hasil nilai $\alpha = 0,05$, karena $0,200 > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa data yang diambil dari populasi berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil pengujian pada aplikasi SPSS 22 dengan menggunakan Tes for Linearity dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dua variabel bisa dikatakan ada hubungan yang linear bila signifikansi linearity lebih dari 0,05 ($>0,05$).

c. Uji Hipotesis

Dari hasil uji-t *one sample t-test* dapat dilihat *t* hitung $>$ *t* tabel dengan *t* hitung sebesar 22.713 dan *t* tabel 1.753 (df 15;0,05) dengan nilai

signifikan 0,000 (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$), maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima (H_o) ditolak. Itu berarti menunjukan bahwa “ada pengaruh yang signifikan antara latihan berpasangan terhadap peningkatan hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum Pemulutan”.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan berpasangan terhadap peningkatan hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum Pemulutan, dengan hasil tes sepak sila pada *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 27.44 dengan kategori “kurang” sedangkan hasil rata-rata

pada *posstest* 38.19 dengan kategori “cukup”. Hasil ini membuktikan ada peningkatan setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan latihan berpasangan selama 16 kali pertemuan dengan kenaikan persentase sebesar 10,75.

Hasil dari *T-test* dengan *t* hitung 22.713 dan *t* tabel 1.753 (df 15;0,05) dengan nilai signifikan 0,000 (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($<0,05$), maka hasil menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima dan (H_o) ditolak. Diterima artinya memberikan pengaruh yang signifikan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil sepak sila pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw di MTs Pondok Pesantren Masdarul Ulum Pemulutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. (2009). *Periodization Training of Sport Theory and Methodology of Training*. United Of State America: Human Kinectics.
- Hanafi, Moh., Agus Raharjo., & Heriansyah. (2020). *Sepak Takraw untuk Anak Usia Dini*. Surabaya : CV. Jakad Media Publishing.
- Hanif, A. S, dkk. (2020). *Long Term Athlete Development Sepak Takraw*. Depok: PT Raja Grafindo persada.
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hanif, A. S. (2015). *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Jamalong, Ahmad dan Syam, Arsy. (2014). *Teknik Dasar Sepak Takraw*. Yogyakarta: Ombak.
- Johansyah Lubis. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Permatasari, Novia. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (Receive) Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri Putren Bantul.
- Purwanto, Didik. (2019). *Keterampilan Bermain Sepak Takraw Untuk Mahasiswa*. Sidoarjo: Zifatama
- Jawara
- Robert, Koger. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepakbola*. Jakarta : PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers.