

PENGARUH METODE LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA OLAHRAGA SEPAK TAKRAW

Rudi Prayoga

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

Article Info

Corresponding Author:

Rudi Prayoga

✉ rudiprayoga404@gmail.com

History:

Submitted: xx-xx-xxxx

Revised: xx-xx-xxxx

Accepted: xx-xx-xxxx

Keyword:

Kata Kunci: Pair Training Method, Sepak Sila, Sepak Takraw

Kata Kunci:

Kata Kunci: Metode Latihan Berpasangan, Sepak Sila, Sepak Takraw

How to Cite:

Prayoga, Rudi (2026) Pengaruh Metode Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Olahraga Sepak Takraw

Abstract

This study aims to determine the contribution of the pair training method to sepak takraw skills. This research is a quantitative study with an experimental method and a "One Group Pretest-Posttest Design". The population in this study were 20 sepak takraw players at PSTI ASYIFA, Tabir District, Merangin Regency. The sampling technique in this study was Total Sampling with a saturated sample type, where all members of the population were used as samples, namely 20 players aged 10-15 years. This study was conducted in 16 meetings, with treatment three times a week. Data collection techniques in this study used sepak takraw pre-test and post-test. The results showed a significant effect of the application of the pair training method on basic sepak takraw skills in sepak takraw, as evidenced by the "t" test obtained a calculated result = 2.10 > table = 1.72. The pair training method has proven effective in helping players better master sepak takraw techniques, thereby improving their performance in sepak takraw.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila pada olahraga sepak takraw. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain "One Group Pretest-Posttest Design". Populasi pada penelitian ini sebanyak 20 orang pemain sepak takraw di PSTI ASYIFA Kecamatan Tabir Kabupaten Merangin. Teknik sampel dalam penelitian ini yaitu Total Sampling dengan jenis sampel jenuh yang semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 20 orang pemain usia 10-15 tahun. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan perlakuan 3 kali dalam satu minggu. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan tes sepak sila pretest dan posttest. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila pada olahraga sepak takraw, dibuktikan dengan uji "t" diperoleh hasil hitung = 2,10 > tabel = 1,72. Metode latihan berpasangan terbukti efektif dalam membantu pemain menguasai teknik sepak sila dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan performa mereka dalam permainan sepak takraw.

A. Pendahuluan

Sepak takraw adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu/tim yang masing-masing tim terdiri atas tiga pemain, sepak takraw dilapangan seluas lapangan bulutangkis menggunakan net dan bola yang terbuat dari rotan atau sintesis dengan gerakan menyepak atau menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan (Sugiyanto, 2017:2). Adapun teknik dasar dalam permainan sepak takraw terdapat teknik sepak sila, teknik kura, memaha, menapak, sepak badek, sepak cungkil, heading, menapak, sepak mula (*servis*), *smash*, dan *blocking*.

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* (Saputro, 2017:317). Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang (menguasai) bola, mengumpan kepada teman untuk melakukan serangan, serta untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan (Ramli, 2014:5). Adapun dalam permainan sepak takraw melakukan gerakan gerakan sepak sila diperlukan ketepatan dalam perkenaan bola pada kaki untuk menimang bola agar tidak jatuh dan kemampuan kekuatan otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Sementara itu teknik dasar sepak sila merupakan ibu dari permainan sepak takraw dan sepak sila sangat berperan penting dalam permainan sepak takraw, karena apabila teknik sepak sila masih rendah para pemain tidak akan bisa melakukan serangan dengan baik untuk menghasilkan, menciptakan (angka). Latihan merupakan proses yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang menggunakan metode yang tepat, menggunakan metode yang tepat dapat meningkatkan keterampilan sepak sila. Adapun metode yang ditekankan pada keterampilan teknik sepak sila antara lain: power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, kecepatan, ketepatan dan kekuatan (Zulman 2018:317). Metode latihan berpasangan merupakan bentuk latihan meningkatkan kemampuan kontrol bola dalam sepak sila (Jamaling dan Syam, 2014:20). Kemampuan penguasaan bola dalam permainan sepak takraw merupakan faktor yang sangat berpengaruh. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan mengontrol bola dengan baik maka penguasaan bola dalam permainan akan lebih mudah dilakukan.

PSTI ASYIFA merupakan salah satu klub yang membina cabang olahraga sepak takraw. PSTI ASYIFA berdiri sejak tahun 2010. PSTI ASYIFA beralamat di JL. Bukit Sago Kecamatan Tabir Pasar Rantau Panjang Kabupaten Merangin yang menangani 20 atlet, diharapkan muncul pemain-pemain sepak takraw yang handal khususnya di Kabupaten Merangin yang kiranya akan membawa nama daerah ditingkat nasional. Pelatih yang melatih di PSTI ASYIFA ini adalah Riyan.

Hal ini sejalan dengan kenyataan yang senantiasa dijumpai di lapangan menyebutkan bahwa dalam suatu pertandingan tim tersebut sering mengalami kegagalan dalam melakukan pertahanan, hal tersebut diakibatkan masih rendahnya penguasaan teknik para pemain terutama pada saat melakukanteknik sepak sila para atlet sering gagal menimang bola, menerima servis dari lawan, kurang menguasai bola, kurang tepat saat mengumpan bola, perkenaan kaki kurang tepat pada saat mengontrol bola, kurangnya keseimbangan atau ketenangan pada saat melakukan teknik, kurangnya pertahanan dan sering gagal pada saat menyelamatkan serangan dari lawan yang mengakibatkan tim tersebut selalu mengalami kekalahan.

Berdasarkan pengamatan di atas perlu dilakukan suatu metode latihan berpasangan pada teknik sepak sila dalam olahraga sepak takraw pada klub ASYIFA.

Menurut Sucipto, Barep dan Sugiyanto (2017:2) permainan sepak takraw dikenal masyarakat Indonesia di beberapa daerah yang ada di Indonesia seperti Kalimantan, Sumatra dan Sulawesi dengan sebutan sepak raga, yaitu permainan anak negeri yang dimana dalam memainkan sepak raga masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Dalam permainan ini setiap pemain menunjukkan suatu kemahiran dalam penguasaan bola, pemain memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan seperti kaki, paha, dada kepala dll. Permainan ini sangat menarik karena dalam permainan ini untuk mempertahankan bagaimana supaya bola tetap lama dimainkan tanpa jatuh ketanah.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak takraw banyak ragamnya, peneliti hanya menentukan faktor-faktor keterampilan bermain sepak takraw yang sangat dominan dipakai dalam permainan sepak takraw, yaitu sepak mula, sepak sila, sepak kuda, heading dan smash. Hal ini disebabkan karena teknik dasar di atas merupakan teknik yang dominan sering dipakai dalam bermain sepak takraw.

Sepak sila adalah elemen penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet sepak takraw, tanpa memiliki keterampilan sepak sila yang baik, bola akan mudah mati pada pertahanan sendiri, serta atlet tidak dapat menerima bola dengan baik. Sehingga tidak dapat membangun serangan dengan baik pada saat melakukan pertandingan. Adapun untuk dapat menguasai sepak sila yang baik dan benar maka diperlukan latihan berulang-ulang, latihan bisa dilakukan sendiri ataupun berkelompok.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Maksam (2012:65) menyatakan “penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel”. Penelitian melibatkan satu kelompok eksperimen terhadap satu kondisi perlakuan yang akan dilakukan oleh subjek penelitian.

Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan metode yang di dalamnya meneliti tentang hubungan sebab akibat antara dua kelompok variabel yang ditimbul melalui penelitian, adapun variabel-variabel yang menjadi pokok dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebasnya adalah variasi latihan berpasangan.
2. Variabel terikatnya adalah kemampuan dasar sepak sila.

Lokasi penelitian dilakukan dilapangan sepak takraw PSTI ASYIFA di Rantau Panjang Kecamatan Tabir Kabupaten Merangin, sedangkan waktu penelitian ini diperkirakan selama 6 minggu sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

Populasi pada penelitian ini adalah 20 orang pemain sepak takraw di PSTI ASYIFA Kecamatan Tabir Kabupaten Merangin. Menurut Sugiyono (2017:142) menjelaskan pengertian sampling total. “sampling total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Maka sampel yang didapat adalah sebanyak 20 orang pemain usia 10-15 tahun.

Teknik pengumpulan data di awali dengan tes sepak sila individu yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal gerakan sebelum diberi perlakuan.

Kemudian diberikan perlakuan untuk meningkatkan teknik sepak sila setelah diberikan perlakuan maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui teknik sepak sila berpasangan setelah diberikan perlakuan. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah uji hipotesis yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

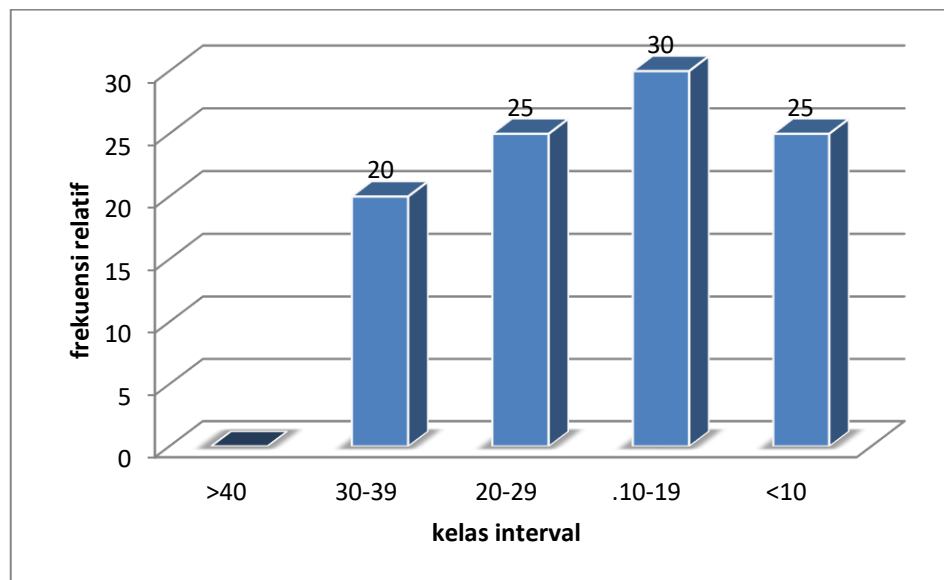
a. *Pre Test* Keterampilan Sepak Sila

Pengaruh metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila, dari hasil *pre-test* keterampilan sepak sila diperoleh nilai terendah 50, nilai tertinggi 80, rata-ratanya adalah 65 dan standar deviasinya adalah 10,51. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Keterampilan Sepak Sila

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>40	90	0	0	Sangat Baik
30-39	80	4	20	Baik
20-29	70	5	25	Sedang
10-19	60	6	30	Kurang
<10	50	5	25	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila dengan kelas interval >40 tidak ditemukan pemain dengan kategori sangat baik, kelas interval 30 – 39 sebanyak 4 pemain (20%) dengan kategori baik, kelas interval 20 – 29 sebanyak 5 pemain (25%) dengan kategori sedang, kelas interval 10 – 19 sebanyak 6 pemain (30%) dengan kategori kurang dan kelas interval <10 sebanyak 5 orang (25%) dengan kategori sangat kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 7.



Gambar 7. Histogram *Pre-Test* Keterampilan Sepak Sila

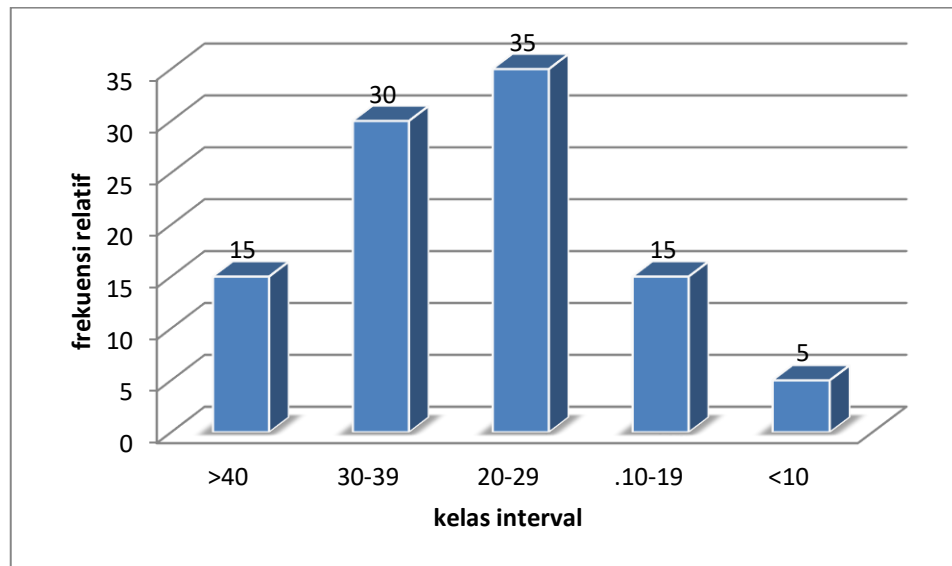
b. *Post Test* Keterampilan Sepak Sila

Pengaruh metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila, dari hasil *post-test* keterampilan sepak sila diperoleh nilai terendah 50, nilai tertinggi 90, rata-ratanya adalah 74 dan standar deviasinya adalah 10,89. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Keterampilan Sepak Sila

Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>40	90	3	15	Sangat Baik
30-39	80	6	30	Baik
20-29	70	7	35	Sedang
10-19	60	3	15	Kurang
<10	50	1	5	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila dengan kelas interval >40 sebanyak 3 pemain(15%) dengan kategori sangat baik, kelas interval 30 – 39 sebanyak 6 pemain (30%) dengan kategori baik, kelas interval 20 – 29 sebanyak 7 pemain (35%) dengan kategori sedang, kelas interval 10 – 19 sebanyak 3 pemain (15%) dengan kategori kurang dan kelas interval <10 sebanyak 1 orang (5%) dengan kategori sangat kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 8.



Gambar 8. Histogram *Post-Test* Keterampilan Sepak Sila

2. Pembahasan

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila. Didalam penelitian ini perlakuan metode latihan berpasangan dilakukan kepada pemain sepak takraw, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan rendahnya keterampilan sepak sila yang dimiliki oleh pemain tersebut.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat keterampilan sepak sila pemain dengan tes sepak sila berpasangan. Berdasarkan pengukuran tes sepak sila berpasangan tersebut, ternyata kemampuan rata-rata sepak sila berpasangan pemain sepak takraw adalah 65. Selanjutnya diberikan bentuk metode latihan berpasangan kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata sepak sila berpasangan pemain sepak takraw berubah menjadi 74. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 2,10 > t_{tabel} = 1,72$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila.

Latihan berpasangan adalah bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang secara bersama-sama. Latihan berpasangan sangat umum digunakan dalam melakukan latihan sepaktakraw khususnya sepak sila, dari latihan

sendiri dan latihan berpasangan terbentuk variasi latihan berkelompok. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh bentuk metode latihan berpasangan yang diperlukan dalam membuat program latihan dan diiringi dengan disiplin yang baik.

Berdasarkan uraian di atas intensitas latihan yang rutin menjadi media yang baik untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Dalam hal ini metode latihan berpasangan berfungsi sebagai pemacu dalam meningkatkan keterampilan sepak sila, dikarenakan dalam metode latihan berpasangan terdapat beberapa komponen yang dapat meningkatkan keterampilan sepak sila seperti teknik, taktik, dan kondisi fisik pemain.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh pengaruh metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila pada olahraga sepak takraw. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 2,10 > t_{tabel} = 1,72$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila.

Daftar Pustaka

- Faizin, muchammad. 2014. Penerapan Model Pembelajaran Model Kooperatif Tipe Student Teams Achievment Divission (STAD) Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Pada Sepak Takraw (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Pademonegoro Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. Volume 02, nomor (03): 715-721.
- Gunawan, I. dan Fardi, A. 2020. "Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung". Volume 2, nomor (1):2714-6596.
- Hanif, Ahmad, S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Herman, H. 2015. "Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ketembok Dalam Permainan Sepak Takraw". Universitas Negeri Makassar.

- Husni Thambrin dan Yudanto, 2006. *Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Takraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. FIK UNY.
- Iyakrus Anas, 2012. *Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Penerapan Cosed Skill dan Open skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya.
- Jamalong dan Syam. 2014. *Teknik dasar permainan sepak takraw*. Yogyakarta.
- Juita, Ardiah. 2016. Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Tim Sepak Takraw SMA N 01 Kuantan Hilir. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. (Jom Fkip Unri) Issn:2355-6897
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pengembangan olahraga untuk kesejahteraan rakyat dan kejayaan bangsa*. Surakarta: yunapustaka.
- Rick Engel, 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. ASEC Internasional.
- Sucipto, Barep, dan Sugianto. 2017. Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V Sd Negeri 18 Kota Bengkulu. *Kinesteti*
- Zulman. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhaap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepak Takraw Smp Negeri 2 Batang Anai". *Jurnal Menssana* 3.1: 77-88.