

PENGARUH LATIHAN VARIASI UMPAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 2 GODEAN

Oleh: Mymo Septian, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, septianmymo@gmail.com

Abstrak

Ektrakurikuler sepak takraw yang diajarkan di SMP Negeri 2 Godean dengan teknik sepak silanya belum maksimal, perlu adanya model latihan dalam meningkatkan ketrampilan sepak sila sepak takraw. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean yang berjumlah 10 peserta. Uji coba di PSTI SMP Sleman dengan validitas 0,824, reliabilitas instrumen 0,898. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan sepak sila dari Husni Thamrin. Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (8,125) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Kata kunci : pengaruh, latihan variasi umpan, keterampilan sepak sila

Abstract

The technique of *sepak sila* for extracurricular of *sepak takraw* taught in SMP Negeri 2 Godean is not maximal yet, a model of training is needed to improve their skills. The purpose of this study was to know the effect of variation passing training of *sepak sila's* skills for the students of extracurricular *sepak takraw* in SMP Negeri 2 Godean.

This research is pre experimental or quasi-experimental research. The research design is used One Group Pretest and Posttest Design. The subjects of the study were the students of extracurricular of *sepak takraw* in SMP Negeri 2 Godean which amounted to 10 students. The experiment finished in PSTI SMPS Sleman with validity 0.824, reliability instrument 0.898. The instrument is used the test of *sepak sila's* skill from Husni Thamrin. The researcher used t test (paired sample t test) as data analysis technique at 5% significant level.

The result of this study obtained the value of $t_{count} (8,125) > t_{table} (2,262)$, and the value of $p (0.000) < 0,05$, the result showed that the value of t_{count} is bigger than t_{table} . Thus it can be concluded that there is an effect of variation passing training of *sepak sila's* skills for the students of extracurricular *sepak takraw* in SMP Negeri 2 Godean.

Keywords: effect, variation passing training, sepak sila's skill.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi alat untuk mencetak generasi pembangun bangsa yang memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Sama halnya tercantum pada UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Ekstrakurikuler sepak takraw yang diajarkan di SMP Negeri 2 Godean dengan teknik sepak silanya belum efektif, karena dalam latihannya siswa suruh memegang bola sendiri lalu memainkan bola supaya bola tidak jatuh setelah di berikan teknik sepak sila yang benar, perkenaan bola ke kaki belum pas di kaki bagian dalam, masih banyak yang mengenai ujung kaki, tumit dan kaki bagian luar. Selain itu, kemauan untuk melakukan variasi metode latihan sepakan atau menimang pada komponen gerak dasar sepakan dalam permainan sepak takraw masih rendah. Hal itu dapat dilihat pada saat ekstrakurikuler siswa masih sangat kurang pemahamannya tentang komponen gerak dasar sepakan (menimang) dengan kaki bagian dalam (sepak sila), serta masih terbiasanya melakukan proses latihan secara sendiri-sendiri atau perorangan

Berdasarkan penjabaran diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan

Variasi Umpan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean". Dengan subjek siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak kurang 10 siswa. Setelah dilakukan pengujian, maka akan diketahui efektif atau tidaknya variasi tersebut diterapkan pada ketrampilan teknik sepak sila dengan pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan teknik sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang di maksudkan untuk mengetahui ada tidak adanya akibat dari "suatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005 : 207)..

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Godean pada bulan April-Mei

Populasi

populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean berjumlah 10 orang siswa.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah dalam bentuk tes. Menurut Suharsimi (2013: 266-267) pengumpulan data dengan menggunakan tes diperuntukan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi objek yang diteliti. Dalam penelitian ini,

instrumen yang digunakan adalah tes dalam bentuk tes keterampilan sepak sila. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes ketrampilan sepak sila selama 1 menit dengan 3 kali kesempatan untuk melakukan timangan menggunakan kaki bagian dalam. Dalam pengumpulan data, peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes terlebih dahulu. Kemudian peserta didik dibariskan untuk berdoa dan presensi. Selanjutnya peserta melakukan pemanasan. Setelah itu peserta didik diberi petunjuk oleh peneliti tentang pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Hipotesis. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik uji t. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji- t. Teknik analisis data dalam pengujian hipotesis menurut Anas Sudijono (2009: 305-307) bahwa uji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel menggunakan rumus t-test:

$$t_o = \frac{Md}{SEmd}$$

Md : selisih antara skor variabel I dan skor variabel II.

SEmd : *Standard error (standard kesesatan) dari Mean of difference*

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 305)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

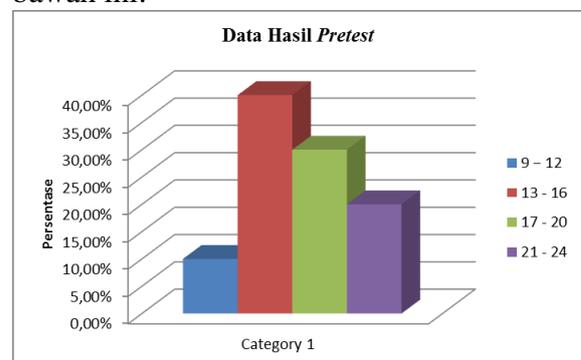
Hasil Tingka Pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Sepak Sila Pada Siswa Peserta

Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentas e
1	21 – 24	1	10
2	17 – 20	4	40
3	13 – 16	3	30
4	9 - 12	2	20
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Data Sepak Sila pada saat *Pretest*

Hasil Data Posttest

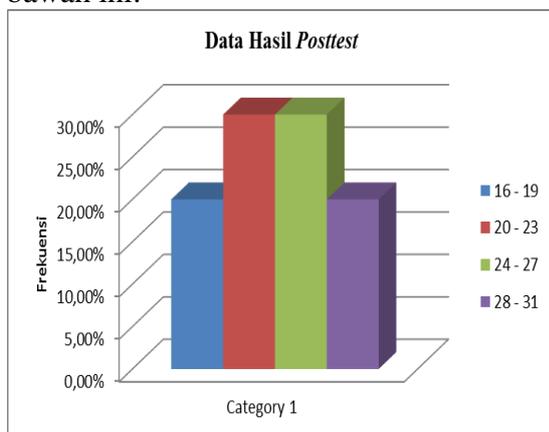
Sedangkan hasil data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean saat *posttest* dari 10 responden, diperoleh nilai minimum = 16; nilai maksimum = 30; rerata = 22,9; median = 22,5; modus = 21 dan *standard deviasi* = 4,72. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum– nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Godean saat Posttest

Negeri 2 Godean diperoleh sebesar 43,12 %.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	28 – 31	2	20
2	24 – 27	3	30
3	20 – 23	3	30
4	16 – 19	2	20
Jumlah		10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Keterampilan Sepak Sila saat *Posttest*

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif dari hasil data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean dalam Penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase. Hasil mean *pretest* diperoleh sebesar 16,00 sedangkan *mean posttest* sebesar 22,9. Dengan demikian hasil peningkatnya dapat dihitung sebagai berikut.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil peningkatan pada data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T ta be l	T hitu ng	P	Sig 5 %
Pengaruh Latihan Variasi Umpan Terhadap Keterampilan Sepak Sila	9	2,262	8,125	0,000	0,05

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 8,125 > 2,262 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean. analisis pada data keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 16 dan rerata *posttest* sebesar 22,9, maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 6,9, hal ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila memberikan perubahan lebih baik yaitu 43,13% dibandingkan sebelum diberikan latihan variasi umpan.

PEMBAHASAN

Sepak takraw adalah cabang olahraga yang khas mempergunakan kaki/kepala untuk menendang bola yang terbuat dari rotan dan plastik. Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberikan umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan dengan melewati net. Dengan demikian unsur keterampilan kaki merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Berbagai macam teknik dasar lebih banyak menggunakan kaki dalam memainkan bolanya, salah satunya adalah teknik dasar sepak sila. Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 16) Sepak sila adalah menyepak bola dengan

menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan antara bola, menyelamatkan serangan lawan.

Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan).

Meningkatkan keterampilan sepak sila pemain harus dilakukan secara rutin dan dengan metode yang efektif, sehingga mendapatkan hasil keterampilan teknik dasar pada permainan sepak takraw. Salah satunya dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Hasil analisis uji t diperoleh nilai $t_{hitung} (8,125) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean, dengan besarnya peningkatan sebesar 43,12 %.

Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan variasi umpan dapat meningkatkan keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean. Variasi latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan sepak sila dengan pasangan secara bergantian dan saling mengoper bola dengan pasangannya, dengan demikian latihan variasi umpan ini menjadikan anak tidak cepat bosan dalam latihan. Hal tersebut dikarenakan siswa akan mempunyai banyak variasi dan kreatifitas dalam melakukan sepak sila dengan temanya,

dengan cara siswa dapat melakukan pergantian pasangan dalam melakukan sepak sila. Latihan secara kontinyu dapat melatih koordinasi kaki dalam melakukan sepak sila sehingga peningkatan pada keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean

Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 82) Tujuan latihan umpan dalam sepak takraw adalah supaya atlet lebih mudah menguasai bola/teknik dasar dengan baik dan dalam kondisi bola yang dinamis. Latihan umpan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw memberikan kemudahan bagi atlet untuk meningkatkan teknik dasar sepak silanya, karena dengan berpasangan/teman bola akan bergerak secara dinamis otomatis atlet akan bergerak. Sepak takraw adalah ketrampilan jadi lebih banyak atlet bergerak untuk membuat bola dikuasainya/menimangnya semakin baik untuk meningkatkan kemampuan sepak silanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai $t_{hitung} (8,125) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Saran

1. Bagi peserta yang masih mempunyai keterampilan sepak sila yang masih rendah, dapat ditingkatkan dengan cara latihan yang rutin menggunakan variasi latihan berpasangan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai keterampilan sepak sila yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian di atas dapat dijadikan sebagai bahan catatn dan sebagai kajian teori untuk penelitian selanjutnya
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap keterampilan sepak sila dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2005). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ratinus Darwis dan Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.