PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS SEPAKTAKRAW TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKMULA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW SMPN 5 KOTA SUKABUMI TAHUN 2018

Reza Maulana[1], Ahmad Alwi Nurudin[2]
[1]Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UMMI
[2]Dosen Program Studi PJKR FKIP UMMI
rezaanggraeni04@gmail.com, ahmadalwi010@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan servis sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018 di latar belakangi oleh, pentingnya peranan latihan servis dalam permainan sepaktakraw. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (*pre-expremiental, pretest-posttest control group design).* Populasi penelitian ini merupakan anggota ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi, sampel yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepaktakraw dengan teknik total *sampling* jenuh. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) program latihan, (2) tes sepakmula (servis). Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik analisis uji normalitas, uji-F dan uji-T. di peroleh hasil F hitung lebih besar dari F tabel, yaitu F hitung (1.335) dan F tabel (3.18). dan T hitung lebih besar dari T tabel yaitu T hitung (10.007) dan T tabel (1.812). berdasarkan taraf signifikansi 0.05 maka H_a di terima artinya ada latihan servis sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018.

Kata Kunci: Program Latihan, Sepakmula (Servis), Sepaktakraw

Abstract: *This study aims to determine the effect of servicing exercise method sepaktakraw on the skills of students extracurricular participants SMPN 5 Sukabumi in 2018 in the background by, the importance of the role of service training in sepaktakraw game. This research uses quantitative method (pre-expremiental, pretest-posttest control group design). The population of this study is an extracurricular member sepaktakraw SMPN 5 Sukabumi, a sample of 20 people. The sample of this study was all extracurricular members sepaktakraw with total saturated sampling technique. Instruments used in this study include: (1) exercise program, (2) soccer test (service). Based on calculation result using technique of normality test, F-test and T-test. in the results obtained F calculated greater than F_{table}, the $F_{arithmetic}$ (1335) and F_{table} (3.18). and $T_{arithmetic}$ greater than T_{table} is $T_{arithmetic}$ (10.007) and T table (1.812). based on the level of significance of 0.05 then H_a in receive means there is servicing exercise sepaktakraw skills to students extracurricular participants sepaktakraw SMPN 5 Sukabumi City 2018.*

Keywords: Training Program, Sepakmula (Service), **Sepaktaraw**

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga. Serta dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, mengurangi stress dan lain-lain. berkaitan satu sama lain, pendidikan jasmani tidak akan berjalan baik tanpa adanya olahraga begitupun sebaliknya.

Olahraga pendidikan merupakan kegiatan berolahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan olahraga rekreasi merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan pada waktu senggang (libur) sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosinal seperti kesenangan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik maupun fisiologi seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh, Olahraga rekreasi ini dapat di artikan sebagai olahraga sambil bermain. olahraga sepaktakraw ini merupakan olahraga beregu yang jenis permainanya bisa dilakukan oleh dua orang, tiga orang, dan lima orang dalam satu timnya; jenis permainan sepaktakraw yang terdiri dua orang dalam satu timnya disebut *double event takraw*, tiga orang dalam satu timnya disebut jenis permainan regu takraw dengan sebutan pemainnya, yaitu apit kiri, apit kanan, dan tekong. Olahraga cabang sepaktakraw ini mempunyai teknik dasar salah satunya seperti teknik dasar sepakmula (servis) teknik dasar ini

merupakan suatu sepakan yang dilakukan tekong kearah lapang lawan dengan tujuan untuk memulai pertandingan dan mencuri poin pertama terhadap team lawan serta teknik servis ini mempunyai jenis-jenis sepakan dan terbagi dua yaitu servis bawah dan atas.

Maka dari itu peneliti melakukan obsevasi awal sampai selesai pada hari sabtu pukul 09:30 WIB, Tanggal 21 Oktober 2017 serta pada hari kamis tanggal 22 Februari 2018 pada saat ekstrakurikuler berlangsung disana peneliti bertemu dengan pelatih yang bernama Bapak Heri. Peneliti melakukan konsultasi tentang permasalahan yang sedang dialami oleh peserta ekstrakurikuler sepaktakraw dan melihat langsung proses latihan ekstrakurikuler di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018. Pada tanggal 11 april 2018 melakukan tes sepakmula (servis) pada saat latihan siswa ekstrakurikuler sepaktakraw berlangsung, peneliti menemukan masalah pada siswa ekstrakurikuler sepaktakraw. Dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 5 Kota Sukabumi yang berjumlah 20 orang. 6 siswa diantaranya sudah baik dalam melakukan teknik dasar sepakmula dan 14 siswa kurang baik dalam melakukan gerakan sepakmula. Karena salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepaktakraw adalah sepakmula (servis).

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh metode latihan Servis Sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula pada pseserta ekstrakurikuler Sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018."

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Tampubolon dalam buku Achmad Sofyan Hanif, (2015: 27) sepaktakraw adalah cabang olahraga yang dipertandingkan dan hasil modifikasi olahraga asli tradisional sepak raga. Walaupun sepaktakraw hasil modifikasi olahraga tradisional sepak raga, cara penilaian dan cara bermain atau peraturan permainannya sangat jauh berbeda. Sedangkan Menurut Amerlia F, (2008: 7) sepaktaktraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, yang dimainkan dilapangan ganda badminton. Menurut Sunggono (2008: 1) Permainan sepaktakraw adalah perpaduan dari dua unsur permainan yaitu perpaduan dari permainan sepakbola, bola, voli dan bulutangkis. Sebelum permaian sepaktakraw dikenal di seluruh Indonesia dan di pertandingkan di even-even nasional, di beberapa daerah Indonesia sudah berkembang permainan sepakraga yaitu sebuah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Para pemain, memainkan bola rotan dengan seluruh anggota tubuh badan kecuali dengan tangan. Permainan sepakraga pada saat itu belum mempunyai aturan, karena pemain berusaha memainkan bola dengan tujuan : (1) supaya bola tidak mati dan jatuh ketanah; (2) menunjukkan kemahiran dari masing-masing pemain dengan variasi mengambil bola atau memainkan bola; (3) pengambilan bola yang tepat dan terarah. Dengan demikian bahwa pada saat itu permainan sepakraga adalah suatu permainan yang bersifat demonstrasi yang sering dipertunjukkan dalam suatu keramaian.

Ada beberapa daerah di Indonesia yang sejak dahulu sudah mengenal adanya sepakraga yang dianggap sebagai cikal bakal lahirnya sepaktakraw, diantaranya adalah Makasar (Sulawesi Selatan), Sumatra Barat (Minangkabau), Sumatra Utara (Tapanuli Selatan), Kandangan (kalimantan). Meskipun sudah ada sejak dulu kala, namun permainan sepaktakraw resmi berkembang di Indonesia tahun 1970. Bermula dari kunjungan Tim Malaysia dan Tim Singapura ke Indonesia untuk memperkenalkan permainan sepaktakraw yang mereka sebut dengan sepakraga jarring, yang bentuk permainannya ternyata tidak jauh berbeda dengan permainan sepakraga yang ada dibeberapa daerah di Indonesia. Setiap Negara mempunyai istilah yang berbeda-beda tentang permainan sepaktakraw. Misalnya di Indonesia disebut dengan "sepakraga", Brunei menyebut "sepakraja", di Cina "theng chew", di Burma "chung long", di Laos "kator", di Philipina "sipa", di Thailand "takraw", di Singapur "bola sepakraga", dan di Ceylon "raga".

Kemudian pada tahun 1971 di Indonesia didirikan sebuah Induk Organisasi Sepakraga dengan nama PERSERASI (persatuan sepakraga seluruh Indonesia). PERSERASI didirikan atas prakarsa direktorat keolahragaan, Ditjen Dikluspora dengan ketua umum yang pertama

adalah Drs. M. Junus Akbar dan ketua kehormatan Mayjen purn.Supardi. sejak itulah PB PERSERASI berupaya untuk mengembangkan sepakraga di seluruh Indonesia. Sejak inilah sepaktakraw berkembang sangat pesat di Indonesia namun perkembangan itu tidak dibarengi dengan peningkatan prestasi di ajang internasional.

Menurut Denny, dkk dalam buku Achmad Sofyan Hanif, (2015: 22) 'bahwa untuk bermain sepaktakraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan berupa kemampuan dasar yang terdiri dari menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, paha, bahu, dan dengan telapak kaki.' Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan, adapun pengertian latihan menurut Rothing (dalam buku Satriya, dkk: 12) latihan adalah 'semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga.' Sedangkan menurut Harsono (dalam buku Dikdik, dkk: 12) pengertian latihan adalah 'proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya.

Sedangkan Menurut Ida Bagus Wiguna. (2017: 9) Proses latihan perlu disusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan, hal ini dikenal juga dengan istilah prinsip latihan, pelatih harus menyadari dan memahami hal tersebut karena kualitas dari latihan sangatlah berkaitan dengan berbagai macam aspek. Latihan harus menerapkan prinsip latihan agar berkualitas latihan dapat tercapai maksimal. Menurut Ida Bagus Wiguna (2017: 29). faktor - faktor kelincahan Meliputi: (1) Persiapan fisik; (2) Persiapan teknik; (3) Persiapan taktik; (4) Persiapan psikologi; dan (5) Persiapan teori.

Metode berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan . menurut *Singer* (dalam buku achmad Sofyan Hanif: 37) 'metode merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Achmad Sofyan Hanif (2015: 38) mengatakan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang terperogram dengan baik yang fungsinya sebagai alat untuk menyajikan serangkaian kegiatan olahraga dalam usaha untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis, dan keterampilan gerak yang dilakukan.' Menurut Yusup yang dikutip oleh Achmad Sofyan Hanif (2015: 28) "Servis yaitu permainan dimulai dengan lambungan bola yang terbuat dari rotan atau fiber oleh apit kiri atau kanan yang diarahkan kepada tekong. Tekong harus siap melakukan sepakmula yang diarahkan kedaerah lawan melalui atas jaring baik menyentuh bibir net ataupun langsung menuju lapangan lawan".

Berdasarkan penjelasan kajian teori dan kerangka berpikir sebelumnya, hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut: Adanya pengaruh antara metode latihan servis sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMPN 5 Kota Sukabumi. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2018. Jumlah populasi yang peneliti gunakan adalah seluruh anggota ekstrakurikuler Sepaktakaw Putra. Dalam penelitian ini diambil sampel dengan mengguanakan total *sampling.*

Deseain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design.* Pada desain ini satu grup akan diamati dan diukur bukan hanya setelah pemberian *treatment* namun juga sebelum itu. Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data statistik eksperimen.

Hipotesis Statistik

H_o = Tidak ada pengaruh antara penerapan metode latihan servis sepaktaraw terhadap keterampilan sepakmula (servis) pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 5 KOTA SUKABUMI.

H_a = Ada pengaruh metode latihan servis sepaktaraw terhadap keterampilan sepakmula (servis) pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 5 KOTA SUKABUMI.

HASIL PENELITIAN

Dalam pembahasan hasil penelitian ini bahwa Ada pengaruh metode latihan servis sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018. Penggunaan metode latihan servis sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula (servis) mempunyai nilai rata-rata tes awal/ *pretest* 32.8 dengan nilai tes akhir/ *posttest* 41.6. hal ini menunjukkan bahwa metode latihan servis sepaktakraw berpengaruh terhadap keterampilan sepakmula (servis).

Pretest sepakmula mempunyai nilai rata-rata 32.8, variannya adalah 39.511, dan standar deviasi 5.411. *Posttest* sepakmula mempunyai nilai rata-rata 41.6, variannya adalah 29.600, dan standar deviasi 5.411. Peningkatan perbandingan hasil *pretest posttest* yaitu 88. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes awal/*pretest* diperoleh L_{hitung} = 0.238 nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\propto$: 0.05 yaitu L_{tabel} = 0.258. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal.

Ternyata $L_{hitung} \leq L_{hitung}$, atau

Ternyata $0.238 \leq 0.258$ artinya distribusi normal

Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada tes akhir/*posttest* diperoleh L_{hitung} = 0.184 nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf nyata $\propto$: 0.05 yaitu L_{tabel} = 0.258. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok tes termasuk distribusi normal.

Ternyata $L_{hitung} \leq L_{hitung}$, atau

Ternyata $0.184 \leq 0.258$ artinya distribusi **normal**

Dengan demikian, hasil perhitungan uji homogenitas yang bertujuan untuk menguji data yang berasal dari *variable* atau populasi yang sama atau homogen, maka dari itu diperoleh F_{hitung} sebesar 1.335. hasil atau nilai ini berada dibawah dari nilai yang ditetapkan oleh F_{tabel} yaitu 3.18, maka dari itu data yang digunakan di dalam penelitian ini bersifat **homogen** atau sama.

Setelah diketahui uji normalitas dan homogenitas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan pendekatan uji t. analisis data dilakukan dengan uji t pada data *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan keterampilan sepakmula, para peserta ekstrakurikuler sepaktakraw putra SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018. Didalam pengujian ini akan menguji hipotesis. Berdasarkan hasil penghitungan dengan pendekatan uji t, maka diperoleh T_{hitung} sebesar 10.007. hasil penghitungan ini ternyata lebih besar dari nilai T_{tabel} yang berjumlah 1.812, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti: Ha- Ada pengaruh penerapan metode latihan servis sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018

KESIMPULAN

Kemampuan keterampilan sepakmula (servis) anggota ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018 sebelum mendapatkan metode latihan servis sepaktakraw rata-rata masihlah kurang, hal ini telah dibuktikan oleh penulis pada saat melakukan penelitian atau pada saat pengambilan data *pretest.* Dari hasil *pretest* ini hanya terdapat enam siswa yang sudah baik dan 14 siswa masih kurang baik dalam melakukan gerakan sepakmula. Setelah dilakukan *pretest*, maka selanjutnya penulis menerapkan sebuah *treatment* atau perlakuan terhadap anggota ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018. Perlakuan ini adalah metode latihan servis sepaktakraw, perlakuan ini diberikan selama 12 kali pertemuan. Dimana dalam perlakuan ini diberikan pada tanggal 9 mei 2018 hingga 1 juni 2018. Dan kemudian penulis melakukan *posttest*, dari hasil *pretest ke posttest* tersebut ternyata terdapat perubahan atau perkembangan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Sofyan Hanif. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Ahmad Hamidi. (2007). *Buku Seri Olahraga Sepaktakraw Konsep dan Aplikasi*. Bandung.

Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

Sunggono. (2008). *Sepaktakraw*. Jakarta: Ganeca Exact.

Satriya, Dikdik, Imanudin (2014) *Teori Latihan Olahraga*. Bandung:

Jamal Ma'mur Asmani. (2011). *Tuntunan Lengkap Metodologi Praktis Penelitian Pendidikan.* Jogjakarta: Diva Press.

Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta, cv.

Supardi. (2016). *Aplikasi Statistika dalam Penelitian*. Jakarta Selatan: PT Prima Ufuk Semesta.

Winarno. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Cakrawala Utama Press.