

# PENGARUH LATIHAN SEPAKSILA INDIVIDU DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *RESERVICE* ATLET SEPAKTAKRAW

Romi Mardela<sup>1</sup>, Faizal Rahman<sup>2</sup>

**ABSTRAK:** Pada saat atlet melakukan *reservice* dalam permainan Sepaktakraw dengan teknik sepaksila bola sering melenceng sehingga sulit untuk memberi umpan *smash* dan bola sering lepas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sepaksila individu dan berpasangan terhadap kemampuan *reservice* pada atlet Sepaktakraw. Populasi adalah atlet Klub Sepaktakraw SMPN 18 Padang dengan jumlah delapan orang putra dan lima orang putri dengan teknik *Purposive Sampling* sebanyak delapan orang atlet laki-laki. Analisis data menggunakan uji normalitas dan pengujian hipotesis. Penelitian ini dilaksanakan bulan Maret-April 2017. Hasil penelitian ditemukan bahwa, pertama latihan sepaksila individu secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *reservice* dengan  $t_{hitung}=4,16 > t_{tabel}=3,18$ . Kedua, latihan sepaksila berpasangan secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *reservice*, dengan  $t_{hitung}=4,49 > t_{tabel}=3,18$ . Ketiga, baik latihan sepaksila individu maupun latihan sepaksila berpasangan memiliki pengaruh yang sama terhadap kemampuan *reservice* dengan  $t_{hitung}=0,4399 < t_{tabel}=3,18$ . Dengan demikian disarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan sepaksila individu dan berpasangan kepada atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan *reservice* dan bagi atlet untuk melakukan latihan sepaksila individu dan berpasangan secara teratur dan berkelanjutan karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan dalam melakukan *reservice*.

**Kata Kunci:** Sepak Sila Individu, Sepak Sila Berpasangan, *Reservice*

## PENDAHULUAN

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dan banyak diminati banyak masyarakat Indonesia terbukti dengan banyaknya klub Sepaktakraw di berbagai daerah di Indonesia serta telah berpartisipasi dalam berbagai iven regional dan nasional. Salah satunya di Sumatera Barat olahraga Sepaktakraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir di seluruh lapisan masyarakat.

Berbagai faktor yang dapat meningkatkan prestasi Sepaktakraw adalah kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental, serta sarana dan prasarana, motivasi berprestasi, program latihan, dan peranan pelatih. Salah satu komponen prestasi olahraga adalah komponen teknik yang harus dilatih dan dipelajari, karena teknik permainan tidak terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur.

---

<sup>1</sup> Romi Mardela adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

<sup>2</sup> Faizal Rahman adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

Untuk meningkatkan prestasi Sepaktakraw maka dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan olahraga Sepaktakraw dapat dilakukan diberbagai tempat di mana adanya peminat dari olahraga Sepaktakraw ini, dan juga di klub yang sudah terbentuk dan di lingkungan formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 18 Padang merupakan salah satu klub Sepaktakraw yang melakukan pembinaan olahraga melalui kegiatan pengembangan diri, salah satu diantaranya adalah pembinaan olahraga sepaktakraw yang dilakukan empat kali dalam satu minggu. Pelatih sepaktakraw di SMP Negeri 18 Padang adalah Syahril Bais, S. Pd. M. Pd.

Melalui wawancara pelatih Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang Syahril Bais S.Pd. M.Pd, rata-rata semua atlet pemula yang belajar Sepaktakraw dimulai dari kemampuan dasar dan ada sebagian sudah latihan selama satu sampai dua tahun dengan pelaksanaan latihan secara teratur dan berkelanjutan. Dilihat dari kemampuan bermain yang diamati oleh pelatih, kemampuan teknik dasar dan teknik khusus dalam bermain Sepaktakraw mereka masih kurang. Kemampuan teknik dasar yaitu kontrol bola dengan sepaksila, sepak kura, memaha, dan kepala. Sedangkan, kemampuan teknik khusus yang sangat kurang sekali yaitu kemampuan *reservice*, *smash*, *service*, dan umpan tangan (umpan dengan tangan untuk memulai servis) dan umpan dengan kaki.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting yaitu sepaksila. Sepaksila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam yang ditekuk seperti bersila. Kemampuan penguasaan bola dalam permainan Sepaktakraw merupakan faktor yang sangat berpengaruh. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan mengontrol yang baik maka penguasaan bola dalam permainan akan lebih mudah dilakukan. Cara peningkatan penguasaan teknik sepaksila mempunyai banyak bentuk latihan diantaranya sepaksila secara individu, berpasangan dan berkelompok. Apabila seorang atlet telah menguasai teknik dasar sepaksila akan memudahkan atlet menguasai teknik khusus lainnya salah satunya yaitu teknik *reservice*.

Menurut Zalfendi (2009: 137) "*reservice* adalah suatu gerak kerja yang penting mesti dikuasai oleh setiap pemain, karena kegagalan seorang pemain menerima *service* berarti memberikan angka atau poin kepada regu yang melakukan *service* atau pihak lawan". Selanjutnya Zalfendi (2009:138) mengatakan bahwa "menerima bola pertama (*reservice*) dapat dikatakan berhasil, jika *smasher* dapat melakukan *smash* dengan baik dan

sempurna ke daerah lawan”. *Reservice* merupakan salah satu teknik khusus yang harus dipelajari. *Reservice* adalah bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan *service* lawan dan sekaligus merupakan suatu awal dimulainya serangan balasan, apabila bola pertama dapat diterima dengan baik. Biasanya, penerimaan bola pertama dapat dilakukan pada semua teknik dasar Sepaktakraw diantaranya dapat dilakukan dengan menggunakan sepaksila, sepak kura, sepak badek, memaha, dan kepala.

Di dalam penelitian ini peneliti hanya melihat teknik khusus yaitu *reservice*. Kesalahan yang terjadi dalam permainan Sepaktakraw untuk keseluruhan posisi adalah kurangnya keterampilan atlet dalam melakukan *reservice*. Padahal *reservice* sangat berperan sekali dalam permainan Sepaktakraw. Dengan *reservice* yang baik akan mudah melakukan serangan balik terhadap lawan. Namun pada kenyataannya kesalahan *reservice* merupakan kesalahan yang sering dilakukan dalam Sepaktakraw. Sehingga banyak kehilangan poin dan membuat mental jatuh.

### **Permainan Sepaktakraw**

Sepaktakraw adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan. Setiap pemain terdiri dari apit kiri, apit kanan dan tekong. Dipisahkan dengan net, yang memiliki ukuran 13, 40 m kali 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net setinggi 1,55 m dengan lebar 72 cm dan lubang net sekitar 4-5. Bola yang dimainkan terbuat dari *Synthetic Fiber* yang dianyam dengan lingkaran 41-43 cm (Winarno, 2004: 15). Dari kutipan di atas dapat dikatakan bahwa sepaktakraw memiliki aturan tertentu, yaitu ukuran lapangan, net dan bola. Pemain dalam Sepaktakraw terdiri apit kanan, apit kiri, yaitu *feeder* sebagai pengumpan bola dan *smahser* sebagai penyerang terakhir dalam permainan dan tekong sebagai serangan awal dalam permainan Sepaktakraw.

Permainan Sepaktakraw memiliki tujuan mengembalikan dan mematikan bola ke lapangan lawan sampai akhirnya mencapai kemenangan. Pada tujuan mengembalikan bola ke lapangan lawan dibutuhkan teknik khusus yaitu *reservice* untuk menerima *service* lawan, kemudian dilanjutkan mengumpan untuk *smash*. Selanjutnya pada tujuan mematikan bola ke lapangan lawan diperlukan teknik khusus *service* dan *smash* yang baik. Dilihat dari keterangan di atas *reservice* merupakan salah satu teknik bertahan dalam Sepaktakraw, fungsi *reservice* adalah untuk mengantisipasi serangan dari pihak lawan dengan *service*. Menurut Zalfendi (2009: 138) Dalam menerima bola pertama (*reservice*)

semua bentuk teknik dasar dapat dimanfaatkan sesuai dengan situasi dan arah bola seperti dan arah bola dengan memanfaatkan teknik-teknik a). sepaksila, b). sepakkura, c). memaha, d). sepakbadek, e). *heading*. Di sini peneliti hanya melihat salah satu teknik dasar dalam menerima *service* adalah teknik menerima bola dengan menggunakan sepaksila.

### ***Reservice***

*Reservice* dalam Sepaktakraw merupakan salah satu teknik khusus yang sangat berperan sekali dalam permainan Sepaktakraw. Menurut Ratinus (1992: 19) “*reservice* adalah salah satu teknik dalam menerima bola pertama dari lawan atau yang melaksanakan *service*”. Selanjutnya menurut Zaidul (2005: 15) “*reservice* merupakan salah satu bentuk pertahanan dan sekaligus merupakan awal dimulainya suatu serangan, *reservice* sangat menentukan hasil dari suatu serangan”. Sebuah regu tidak akan bisa melakukan serangan dengan baik, kalau penerimaan bola pertama (*reservice*) tidak baik. *Reservice* merupakan salah satu bentuk pertahanan sekaligus merupakan awal dari sebuah serangan karena bila sebuah regu dapat menerima bola dengan baik, berarti regu tersebut telah berhasil melakukan pertahanan dari pihak lawan dalam bentuk serangan awal berupa *service*, sehingga regu tersebut bisa menguasai serangan guna mematikan bola di daerah lawan untuk memperoleh penambahan angka (*point*).

Sedangkan *reservice* menurut Zalfendi (2009: 137) “menerima *service* adalah suatu gerak kerja yang penting mesti dikuasai oleh setiap pemain, karena kegagalan seorang pemain menerima *service* berarti memberikan angka atau *point* kepada regu yang melakukan *service* atau pihak lawan”. Selanjutnya Zalfendi (2009: 138) mengatakan bahwa “menerima bola pertama dapat dikatakan berhasil, jika *smasher* dapat melakukan *smash* dengan baik dan sempurna ke daerah lawan”.

Menurut Zaidul (2005: 14) bahwa cara melakukan teknik *reservice* yang baik sebagai berikut:

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka dan sedikit ditebuk.
2. Sikap badan agak condong ke depan dalam keadaan rileks dan kedua tangan menjaga keseimbangan.
3. Pandangan mata tertuju kepada *service* lawan.
4. Waktu bola di *service* secepatnya mengantisipasi laju jalannya bola, dengan sepak sila, sepak kura, kepala, sepak kuda, paha atau dada.
5. Bola pertama diusahakan tinggi dan mengarah kepada kawan atau pasangan bermain.

## **Sepaksila**

Sepaksila merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan Sepaktakraw. Ratinus Darwis (1992: 16) “sepaksila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang digunakan untuk; a) menerima bola, b) menimang (menguasai bola) mengumpan dan hantaran bola, menyelamatkan serangan lawan. Selanjutnya Zaidul (2005: 7) berpendapat bahwa “sepaksila merupakan salah satu teknik dasar sepakan yang mempergunakan lekukan kaki bagian dalam, pada permainan sepaktakraw, sepaksila sangat dominan sekali dipergunakan untuk: 1) menerima *service* lawan, 2) memberikan umpan kepada *smasher*, 3) menerima *smash* lawan”. Dapat diartikan bahwa sepaksila adalah menyepak bola dengan kaki bagian dalam seperti bersila, dan salah satunya digunakan untuk menerima *service* (*reservice*). Adapun teknik melakukan sepaksila yang benar menurut Ratinus Darwis (1992: 16):

1. Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
2. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
3. Bola dikenai atau bersentuh dengan bahagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
4. Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
5. Mata melihat kepada bola.
6. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku sebagai penjaga keseimbangan.
7. Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikeraskan
8. Bola disepak ke atas lurus melewati tinggi kepala

## **Latihan**

Latihan merupakan salah satu komponen yang sangat peting dalam olahraga. Latihan menurut Syafruddin (2011: 21) yaitu realisasi atau pelaksanaan atau penerapan dari materi-materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Sedangkan yang dimaksud dengan *training* itu merupakan semua proses persiapan atlet mulai dari menyusun suatu perencanaan latihan, merealisasikan, mengontrol, dan mengevaluasi semua kegiatan yang dilakukan, atau dengan kata lain merupakan rangkaian proses yang dimulai dari menyusun program latihan sampai kepada proses evaluasi kemajuan prestasi atlet. Sedangkan Menurut Bompa dalam Bafirman (2007: 80) latihan adalah: merupakan aktifitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang

mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Dalam istilah fisiologisnya, seorang mengejar tujuan perbaikan *system* organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraganya.

Dari beberapa pendapat ahli di atas, latihan adalah suatu proses yang dilakukan seorang atlet untuk mendapatkan hasil maksimal sesuai dengan tujuan latihan. Dengan kata lain latihan harus sesuai dengan kemampuan atlet sesuai dengan keadaan atlet dan menyesuaikan dengan kondisi yang ada. Secara umum, latihan diarahkan untuk memperbaiki *system organisme* dan fungsional yang bertujuan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga. Program latihan atau perencanaan latihan merupakan salah satu bagian terpenting dalam mencapai sebuah prestasi olahraga. Menurut Syafruddin (2012: 171) “Perencanaan latihan merupakan rencana kegiatan pembinaan semua komponen prestasi olahraga yang mencakup pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan pembinaan mental yang dibuat atau disusun oleh pelatih secara terarah, teoritis, sistematis, bertahap, dan teratur untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi atau kemampuan atlet”. Agar latihan berjalan dengan baik dibutuhkan program latihan yang disusun oleh pelatih dengan perencanaan yang matang.

### **Bentuk-bentuk Latihan Sepaksila**

#### **1. Latihan Sepaksila Individu**

Beberapa latihan sepaksila menurut Zalfendi (2009: 75) beberapa latihan sepaksila dengan cara individu, yaitu:

- a. Setiap pemain diberi sebuah bola.
- b. Bola dilambungkan dan disepak dengan kaki bahagian dalam (sepak sila) lurus ke atas setinggi kepala atau lebih, lalu ditangkap.
- c. Seperti latihan 2 ditimbang satu kali lalu ditangkap.
- d. Seperti latihan 2 lalu ditimbang dua kali.
- e. Ditimbang sebanyak mungkin, bila bola jatuh diulangi lagi.

Beberapa latihan sepaksila ke dinding menurut Hakim (2007: 35) sebagai berikut:

- a. Cari tembok yang permukaannya rata dan daerah disekitar tembok (di depan) tembok bebas dari gangguan atau halangan sejauh kurang lebih 3 meter
- b. Bawa bola dan siap dalam posisi lalu lempar bola yang anda pegang ke tembok dengan kecepatan sedang, arahkan kesuatu titik pada bagian tembok yang

ketinggiannya tidak lebih rendah dari lutut anda, karena apabila lebih rendah pantulan yang dihasilkan akan sulit disepak.

- c. Bola pantulan dari tembok yang mengarah ke anda, terima dengan menggunakan sepak sila, angkat ke atas di depan anda lalu tangkap bola.
- d. Lalu lemparkan lagi sampai berulang-ulang.
- e. Setelah itu lancar, anda bisa melakukan gerakan sebagai berikut: latihan di atas anda menangkap bola saat anda sepak ke atas di depan anda, tetapi coba lakukan dengan tanpa menangkap bola tetapi bola yang seharusnya ditangkap tersebut dibiarkan bergerak kembali kebawah lalu pada ketinggian yang tepat sepak kembali bola itu ke arah tembok dan ulangi latihan tersebut beberapa kali
- f. Setelah kedua bentuk latihan di atas anda kuasai dengan baik anda dapat melakukan dengan tanpa mengangkat bola tetapi langsung menyepak kembali bola pantulan ketembok sampai memantul lalu kembali menyepak bola pantulan ketembok sampai memantul lalu kembali sepak. Lakukan berulang-ulang.
- g. Bila anda dapat melakukan ketiganya dengan baik selanjutnya anda dapat melakukan latihan dengan kombinasi ketiganya dengan jangka waktu tertentu sesuai kebutuhan.

## **2. Latihan Sepaksila Berpasangan**

Ada beberapa macam bentuk latihan sepaksila berpasangan menurut Aziz Hakim (2007: 36) diantaranya sebagai berikut:

- a. Latihan berpasangan dikakukan oleh dua orang, dengan cara saling berhadapan dengan jarak kurang lebih 2 meter, dengan salah seorang memegang bola.
- b. 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
- c. 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.

- d. 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.
- e. Setelah anda melakukan latihan di atas dengan lancar. Anda dapat menambah tingkat-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.
- f. 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.

### Metode Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan desain penelitian “*two group pre-test and post-test*”. Adapun desain penelitian disajikan sebagai berikut ini:

**Tabel 1. Desain penelitian *two group pre-test and post-test***

pre-pest (Tes Awal)	Kelompok Latihan	Perlakuan (Latihan)	post-test (Tes Akhir)
$T_1$	Ordinal	Latihan Sepaksila Individu	$T_2$
	Pairing Matching	Latihan Sepaksila Berpasangan	

Keterangan :

$T_1$  : Tes awal

$T_2$  : Tes akhir

Agar penelitian ini lebih terarah, maka harus ditentukan populasi dan sampel sebagai obyek dan subyek dimana akan melakukan penelitian. Populasi dan sampel yang peneliti pilih dalam melakukan penelitian sebagai berikut: Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 13 orang yang terdiri dari atlet putra 8 orang dan atlet putri 5 orang. Teknik pengambilan sampel yang akan dilakukan dalam penelitian adalah teknik



“*purposive sampling*”. Maka peneliti mengambil sampel hanya untuk atlet putra saja yang berposisi sebagai tekong sebanyak 8 orang.

Instrumen yang akan dipakai untuk mengungkapkan data dalam penelitian ini berbentuk tes kemampuan *reservis*. Sebelum melakukan tes, terlebih dahulu dipersiapkan langkah-langkah, alat pengumpulan data, program latihan, pembantu pelaksanaan tes, pelaksanaan tes serta hal-hal yang berhubungan dengan pengumpulan dan pengambilan data. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, maka dilakukan dua tes, yaitu tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) pada atlet yang terpilih sebagai sampel.

#### **Tes awal (pre-test)**

Tes awal yaitu tes yang dilakukan untuk mendapatkan data awal sampel sebelum diberi perlakuan (*treatment*) yang diukur dengan tes kemampuan *reservice* dengan masing-masing atlet memiliki 5 kali kesempatan melakukan *reservice*.

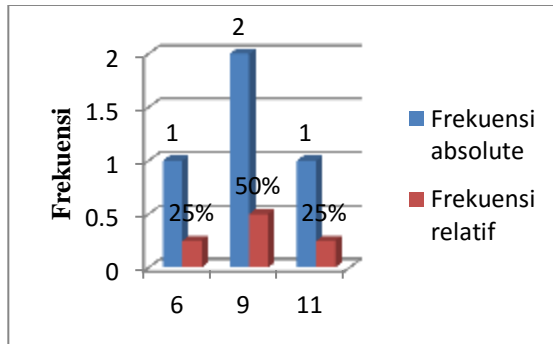
#### **Tes akhir (post-test)**

Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) selama 16 kali pertemuan kepada sampel, peneliti kembali melakukan tes untuk mengambil data akhir sampel dengan tes yang sama yaitu tes kemampuan *reservice* dengan masing-masing atlet memiliki 5 kali kesempatan melakukan *service* untuk melihat peningkatan atlet dalam melakukan *service* setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

Setelah diperolehnya data yang diperlukan maka dilanjutkan dengan menganalisa data tersebut. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian. Analisis data terhadap hasil penelitian bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam sebuah penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu normalitas.

#### **Hasil**

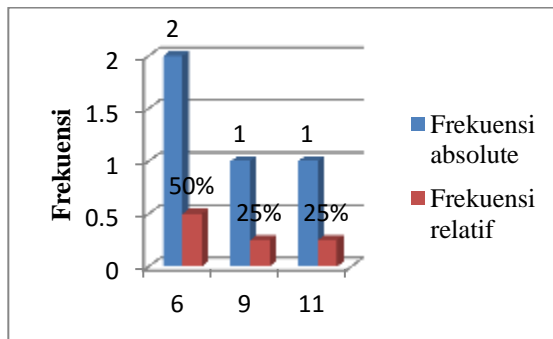
Berdasarkan analisis data tes awal (*pre-test*) kemampuan *reservice* atlet klub sepak takraw SMP Negeri 18 Padang kelompok latihan sepaksila individu dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 11, skor terendah 6, rata-rata (*mean*) 8,75 dan standar deviasi (SD) 2,06.



**Gambar 3. Histogram Tes Awal (*pre-test*) Kemampuan *Reservice* Kelompok Latihan Sepaksila Individu**

Berdasarkan histogram di atas dapat dilihat hasil analisis data tes awal (*pre-test*) kemampuan *reservice* kelompok latihan sepaksila individu ternyata memperoleh skor *reservice* untuk data bernilai 6 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 9 sebanyak 2 orang (frekuensi relatif 50%), 11 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%).

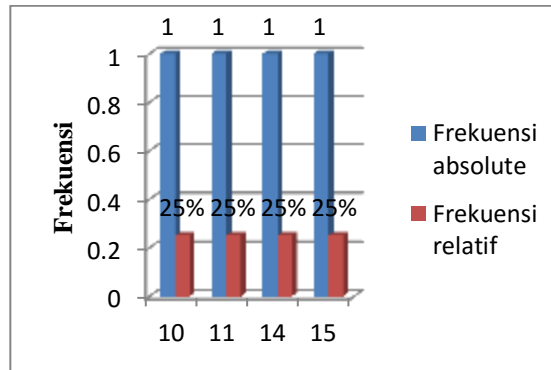
Selanjutnya analisis data tes awal (*pre-test*) kemampuan *reservice* atlet klub sepakakraw SMP Negeri 18 Padang kelompok latihan sepaksila Berpasangan dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 11, skor terendah 6, rata-rata (*mean*) 6 dan standar deviasi (SD) 2,45



**Gambar 4. Histogram Tes Awal (*pre-test*) Kemampuan *Reservice* Kelompok Latihan Sepaksila Individu**

Berdasarkan histogram di atas dapat dilihat hasil analisis data tes awal (*pre-test*) kemampuan *reservice* kelompok latihan sepaksila Berpasangan ternyata memperoleh skor *reservice* untuk data bernilai 6 sebanyak 2 orang (frekuensi relatif 50%), 9 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 11 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%).

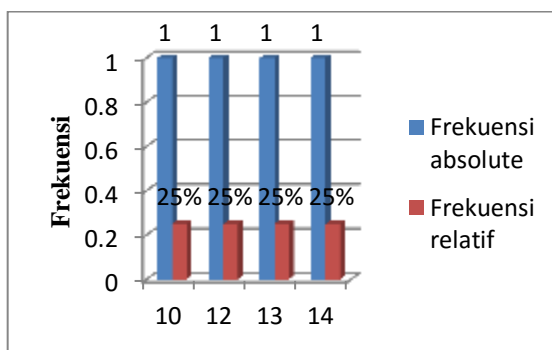
Selanjutnya analisis data tes akhir (*post-test*) kemampuan *reservice* atlet klub sepak takraw SMP Negeri 18 Padang kelompok latihan sepaksila individu setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 15, skor terendah 10, rata-rata (*mean*) 12,5 dan standar deviasi (SD) 2,38.



**Gambar 5. Histogram Tes Akhir (*post-test*) Kemampuan *Reservice* Kelompok Latihan Sepaksila Individu**

Berdasarkan histogram di atas dapat dilihat hasil analisis data tes akhir (*post-test*) kemampuan *reservice* kelompok latihan sepaksila individu ternyata memperoleh skor *reservice* untuk data bernilai 10 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 11 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 14 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 15 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%)

Selanjutnya analisis data tes akhir (*post-test*) kemampuan *reservice* atlet klub sepak takraw SMP Negeri 18 Padang kelompok latihan sepaksila individu setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 14, skor terendah 10, rata-rata (*mean*) 12,25 dan standar deviasi (SD) 1,71.



**Gambar 5. Histogram Tes Akhir (*post-test*) Kemampuan *Reservice* Kelompok Latihan Sepaksila Individu**

Berdasarkan histogram di atas dapat dilihat hasil analisis data tes akhir (*post-test*) kemampuan *reservice* kelompok latihan sepaksila berpasangan ternyata memperoleh skor *reservice* dengan kelas untuk data bernilai 10 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 12 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 13 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%), 14 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 25%).

Di sini terlihat bahwa kemampuan *reservice* atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang hasilnya tidak sama sebelum dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) latihan. Hal ini didasari atas perolehan nilai rata-rata (*mean*) kemampuan *reservice*, untuk kelompok latihan sepaksila individu pada tes awal adalah 8,75 sedangkan perolehan nilai rata-rata (*mean*) kemampuan pada tes akhir setelah melakukan latihan adalah 12,5. Selanjutnya untuk kelompok latihan sepaksila berpasangan pada tes awal adalah 8 sedangkan perolehan nilai rata-rata (*mean*) kemampuan pada tes akhir setelah melakukan latihan adalah 12,25. Artinya terjadi peningkatan kemampuan *reservice* atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang yaitu 2,5.

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji *lilliefors*. Hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok latihan sepaksila individu diperoleh skor  $L_o = 0,2022$  dengan  $n = 4$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh **0.381** yang lebih besar dari pada  $L_o$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa data awal (*pre-test*) berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok latihan sepaksila berpasangan diperoleh skor  $L_o = 0,2939$  dengan  $n = 4$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh **0.381** yang lebih besar dari pada  $L_o$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa data awal (*pre-test*) berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *post-test* kelompok latihan sepaksila individu diperoleh skor  $L_o = 0,2357$  dengan  $n = 4$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh **0.381** yang lebih besar dari pada  $L_o$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa data akhir (*post-test*) berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok latihan sepaksila berpasangan diperoleh skor  $L_o = 0,1566$  dengan  $n = 4$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh **0.381** yang lebih

besar dari pada  $L_0$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa data akhir (*post-test*) berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan adalah 1. Terdapat pengaruh latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *reservice* atlet klub sepak takraw smp negeri 18 padang. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis (uji t) sebagai berikut.

**Tabel 2. Rangkuman hasil (uji t)**

<b>D.b.= (N-1)</b>	<b><math>t_{hitung}</math></b>	<b><math>t_{tabel}</math> <math>\alpha =</math> <b>0,05</b></b>	<b>Kesimpulan</b>
<b>3</b>	4,1602	<b>3,18</b>	<b>Signifikan</b>

Hasil analisis uji t tersebut menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sepaksila individu (X) terhadap kemampuan *reservice* (Y) atlet klub sepak takraw SMP Negeri 18 Padang yang signifikan. Hal ini didasari dari hasil analisis uji t, dimana diperoleh  $t_{hitung} = 4,1602 > t_{tabel} = 3,18$  pada taraf signifikasi  $\alpha = 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sepaksila secara individu terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

2. Terdapat pengaruh latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub sepak takraw Smp Negeri 18 Padang. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis (uji t) sebagai berikut:

**Tabel 3. Rangkuman hasil (uji t)**

<b>D.b.= (N-1)</b>	<b><math>t_{hitung}</math></b>	<b><math>t_{tabel}</math> <math>\alpha =</math> <b>0,05</b></b>	<b>Kesimpulan</b>
<b>3</b>	4.490	<b>3,18</b>	<b>Signifikan</b>

Hasil analisis uji t tersebut menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sepak sila berpasangan (X) terhadap kemampuan *reservice* (Y) atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang yang signifikan. Hal ini didasari dari hasil analisis uji t, dimana diperoleh  $t_{hitung} = 4.49 > t_{tabel} = 3,18$  pada taraf signifikasi  $\alpha = 0,05$  maka dapat

dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan secara individu terhadap kemampuan *reservice* atlet klub SMP Negeri 18 Padang.

3. Pengaruh latihan sepakbola individu lebih baik dibandingkan latihan sepak bola berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub sepakbola smp negeri 18 padang. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis (uji t) sebagai berikut:

**Tabel 4. Rangkuman hasil (uji t)**

<b>D.b.= (N-1)</b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>t<sub>tabel</sub> α = 0,05</b>	<b>Kesimpulan</b>
<b>3</b>	0,4399	<b>3,18</b>	<b>Tidak Signifikan</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 0,4399 < t_{tabel} = 3,18$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan sepak bola individu tidak lebih baik dari latihan sepak bola berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang

## **Pembahasan**

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola individu Terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

Pada hasil post-test latihan sepakbola individu terhadap kemampuan *reservice* atlet klub sepakbola SMP Negeri 18 Padang dari tes awal (pre-test) diperoleh skor rata-rata (mean) 8,75 kemudian setelah diberikan perlakuan atau (treatment) diperoleh skor dengan rata-rata (mean) 12,5 pada tes akhir (post-test). Hal ini terbukti secara signifikan, berdasarkan perhitungan uji-t di atas, kita dapat melihat bahwa nilai thitung adalah 4,1602 derajat kebebasan =  $n - 1 = 4 - 1 = 3$ . Dengan  $t_{0.05}$  harga  $t = 3,18$ . Karena thitung (4,1602) lebih besar dari ttabel (3,18). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola individu terhadap

kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang dapat diterima kebenarannya. Dapat dilihat bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan latihan sepaksila individu.

Latihan sepaksila individu mempunyai beberapa variasi latihan diantaranya latihan menimang bola dengan teknik sepaksila sebanyak mungkin yang fungsinya untuk memantapkan perkenaan bola dengan kaki, sehingga saat melakukan *reservice* bola diterima dengan baik, bisa diarahkan dan bola tidak melenceng, selanjutnya latihan bola dilempar ke dinding kemudian pantulan bola diterima dengan dengan sepaksila, lalu ditangkap fungsinya untuk meningkatkan kesiapan saat melakukan *reservice* yaitu pada posisi kaki dan badan. Selanjutnya bola dilempar ke dinding Kemudian bola diterima dengan dengan sepaksila lalu dipasing lagi kedinding satu kali sentuhan dan bola dipasing ke dinding dari jarak dekat yang fungsinya untuk meningkatkan kelincahan sehingga saat melakukan *reservice* terbiasa dengan kecepatan bola cepat ataupun bola cepat dan arah bola yang tidak beraturan.

Untuk menghasilkan kemampuan *reservice* yang baik dibutuhkan bentuk-bentuk latihan agar tujuan tersebut bisa terlaksana dengan baik. Salah satu bentuk latihan yaitu latihan sepaksila individu. Dengan adanya bentuk latihan ini maka sangat dianjurkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *reserviceny*a. Agar mampu menguasai kemampuan *reservice* secara maksimal.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepaksila berpasangan Terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

Pada hasil post-test latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *reservice* atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang dari tes awal (pre-test) diperoleh skor rata-rata (mean) 8 kemudian setelah diberikan perlakuan atau (treatment) diperoleh skor dengan rata-rata (mean) 12,25 pada tes akhir (post-test). Hal ini terbukti secara signifikan, Berdasarkan perhitungan uji-t di atas, kita dapat melihat bahwa nilai thitung adalah 4,49023 derajat kebebasan =  $n - 1 = 4 - 1 = 3$ . Dengan  $t_{0.05}$  harga  $t = 3,18$ . Karena thitung (4,49023) lebih besar dari tabel (3,18). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang dapat diterima

kebenarannya. Dapat dilihat bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan latihan sepaksila berpasangan.

Latihan sepaksila berpasangan mempunyai beberapa variasi latihan diantaranya latihan bola di lempar lurus kemudian bola diterima dengan sepaksila lalu ditangkap dan bola di lempar ke samping badan kemudian bola diterima dengan sepaksila lalu ditangkap yang pelaksanaannya hampir mirip dengan kondisi *reservice* sehingga akan terbiasa, selanjutnya bola di lempar lurus, kemudian bola diterima dengan sepaksila lalu dipassing yang fungsinya untuk memantapkan perkenaan bola dengan kaki. dan berdiri dengan jarak 1 meter, B passing ke A setinggi kepala A, A memukul bola dengan tangan ke arah B, lalu dipasing lagi yang fungsinya untuk meningkatkan kecepatan dalam menerima bola sehingga saat melakukan *reservice* terbiasa dengan kecepatan bola cepat ataupun bola cepat dan arah bola yang tidak beraturan.

Untuk menghasilkan kemampuan *reservice* yang baik dibutuhkan bentuk-bentuk latihan agar tujuan tersebut bisa terlaksana dengan baik. Salah satu bentuk latihan yaitu latihan sepaksila berpasangan. Dengan adanya bentuk latihan ini maka sangat dianjurkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *reservice* nya. Agar mampu menguasai kemampuan *reservice* secara maksimal.

3. Latihan sepaksila individu lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil  $t_{hitung} = 0,4399 < t_{tabel} = 3,18$ , ternyata hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak. Dengan kata lain latihan sepaksila individu tidak lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang. Hal ini berarti bahwa kedua latihan tersebut sama – sama memberikan pengaruh yang terhadap kemampuan *reservice*. Selanjutnya berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dapat dilihat kedua bentuk latihan ini sama-sama memberikan pengaruh terhadap kemampuan *reservice*. Hal ini terbukti pada latihan sepaksila individu rata-rata awalnya (*mean*) 8,75 meningkat menjadi 12,5 (meningkat 3,75) dan pada latihan sepaksila berpasangan rata-rata awalnya (*mean*) 8 meningkat menjadi 12,25 (meningkat 4,25).

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa kedua latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *reservice*. Latihan sepaksila individu memiliki kelebihan yaitu



pengulangan dalam melakukan teknik lebih banyak yang dapat meningkatkan ketepatan bola dengan kaki menjadi lebih baik, pada latihan individu menggunakan dinding laju bola, arah bola dan kecepatan bola tidak beraturan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi saat menerima bola, koordinasi mata, tangan dan kaki lebih baik dan kontrol dalam menerima bola. Latihan memiliki kelebihan yaitu sepaksila berpasangan latihan lebih bervariasi sehingga atlet tidak mudah merasa bosan, pada latihan ini laju bola, arah bola dan kecepatan bola dapat diatur oleh pasangan sehingga dapat meningkatkan perkenaan bola dengan kaki lebih baik dan memudahkan dalam latihan.

Berdasarkan ulasan di atas dapat dijelaskan bahwa kedua latihan tersebut sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *reservice* atlet klub sepaktakraw SMPN 18 Padang. Dengan demikian perlu kiranya pelatih memberikan latihan sepaksila individu dan berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *reservice*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa: 1). Latihan sepaksila individu dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 4,16 > t_{tabel} = 3,18$ . 2). Latihan sepaksila berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} 4,49 > t_{tabel} = 3,18$ . 3). Bentuk latihan sepaksila individu tidak lebih baik dari latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang, hal ini dibuktikan yaitu;  $t_{hitung} = 0,4399 < t_{tabel} = 3,18$ , hipotesis ditolak.

## **SARAN**

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Disarankan bagi pelatih untuk memberikan latihan sepaksila individu dan latihan sepaksila berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *reservice* atlet Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang.

2. Disarankan bagi atlet untuk melakukan latihan sepaksila individu dan latihan sepaksila berpasangan secara teratur dan berkelanjutan karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan dalam melakukan *reservice*.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan memberikan metode latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan *reservice* dan memperbanyak jumlah sampel.

## Daftar Rujukan

- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Asril, B (1994). *Teknik khusus Dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- Bafirman. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang. UNP.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta Dirjen Dikti Depdikbud.
- Engel, Rick. (2010). *Dasar-Dasar Sepaktakraw*. Pakar Raya Pustaka. Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Hakim, Aziz. (2007). *Sepak Takraw*. Surabaya: UnesaUniversity Press.
- Hanif, Sofyan. (2011). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Bandung.: Pakar Jaya
- Pratama, Y. Hendra . (2015). “Pengaruh Latihan Sepak sila Kedinding dan Latihan Sepak Sila Berpasangan Terhadap kemampuan *Passing* Pada Atlet Sepaktakraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat. *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Press.
- Syafruddin (2011). *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- \_\_\_\_\_ (2012). *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- Umar, Ali. (1991). *Tes keterampilan Motorik Sepak Takraw Tingkat Pendalaman Mahasiswa FPOK IKIP Padang*. Padang. FPOK IKIP.
- Undang-undang RI No. 03 Tahun 2005. *Peraturan Pemerintah Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Penerbit Citra Umbara.

- Winarno. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Malang:  
Center For Human Capacity Development.
- Zalfendi (2006). *Pembelajaran Sepaktakraw*. FIK UNP.
- \_\_\_\_\_ (2009). *Permainan Sepaktakraw*. Padang. Sukabina Press.
- Zaidul (2005). *Permainan Sepaktakraw*. Diknas. Padang.