

PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAK SILA MELALUI METODE LATIHAN TEKNIK PADA ATLET BKMF SEPAKTAKRAW FIK UNM

RISKA R, SAHABUDDIN, NURUL MUSFIRA

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Makassar, Indonesia
Kampus FIK Banta-bantaeng, Jalan Wijaya Kusuma Nomor 14, Makassar, Sulawesi
Selatan, Kode Pos 90222

rr4584165@gmail.com, sahabuddin@unm.ac.id, nurulfikunm@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui untuk mengetahui peningkatan keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepaktakraw FIK UNM. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua atlet pada BKMF sepaktakraw FIK UNM berjumlah 30 orang. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang dengan teknik *total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : Ada pengaruh yang signifikan keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepaktakraw FIK UNM. hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 6.212 > t_{tabel} 2.04532$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

kata kunci : Metode Latihan Teknik , Sepaksila

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of sepaksila skills through technical training methods on athletes of BKMF sepaktakraw FIK UNM. This type of research is descriptive research. The population of this study were all athletes at BKMF Sepaktakraw FIK UNM totaling 30 people. The research sample consisted of 30 people with total sampling technique. Data collection techniques using tests. The data analysis technique used is descriptive statistics using computer facilities through the SPSS program. Based on the data analysis, the results obtained: There is a significant effect of sepaksila skills through technical training methods on BKMF sepaktakraw FIK UNM athletes. This is evidenced by $t_{count} 6.212 > t_{table} 2.04532$, and a significance value of $0.000 < 0.05$.

Key words: Technical Training Methods, Sepaksila

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi atlet yang bergabung dalam BKMF (Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas) sepak takraw di FIK UNM adalah mahasiswa yang merasa mempunyai modal dasar, baik postur tubuh maupun keterampilan dasar bermain sepak takraw. Memang pada kenyataannya, postur tubuh yang tinggi, kaki yang kuat, mempunyai fisik yang kuat dan keseimbangan yang baik akan memudahkan untuk melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Namun modal dasar tersebut dalam kenyataannya atlet dalam melakukan sepak sila atlet kesulitan padahal dalam suatu pertandingan sepak takraw sepak sila digunakan untuk mengumpan dan menerima servis dalam suatu pertandingan untuk melanjutkan pertandingan. Sepak sila adalah menyepak bola takraw dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sedangkan latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (skill) dimana latihan teknik disini yang digunakan untuk meningkatkan sepak sila adalah latihan teknik tanpa bola, sepak sila bergerak, latihan teknik sepak sila menggunakan tali, latihan teknik sepak sila gantung bola, latihan teknik sepak sila pantulan di dinding, latihan teknik sepak sila berpasangan, latihan teknik sepak sila berhadapan, latihan teknik sepak sila berbanjar, latihan teknik sepak sila silang, dan latihan teknik sepak sila segitiga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes (lembar observasi). Adapun teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi untuk mengetahui peningkatan keterampilan sepak sila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF Sepak takraw UNM. Ada 2 variabel pada penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel yang terlibat akan dikaji dalam penelitian secara deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiono (2009:152) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan keadaan yang ada menurut kenyataannya. Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009). Dapat ditarik kesimpulan Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet BKMF Sepak takraw UNM sebanyak 30 orang. Sedangkan sampel menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 atlet BKMF Sepak takraw UNM. Penarikan sampel ini menggunakan teknik *total sampling* atau seluruh populasi. Penelitian dilaksanakan pada 20 Agustus 2020 sampai dengan September 2020 di laksanakan di kampus FIK UNM tepatnya di gedung olahraga sepak takraw. Teknik pengumpulan data yang dimaksud untuk memperoleh data yang relevan, akurat, dan reliable, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, metode tes dan dokumentasi atau studi literatur. Data Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis statistic deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya terhadap teori yang mendasari penelitian ini untuk member interpretasi dan hasil analisis data.

Tabel 1. deskriptif statistik *pretes* dan *posttest* keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepaktakraw FIK UNM

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	30	30
Rata-rata	44.07	54.60
Nilai tengah	44.50	56.50
Standar deviasi	8.399	7.726
Nilai terendah	30	38
Nilai tertinggi	58	68

Data *pretest* keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepaktakraw FIK UNM diperoleh total nilai rata-rata (*mean*) 44.07, data minimum 30, data maksimum 58, standar deviasi 8.399, dan median 44.50.

Data *posttest* keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepaktakraw FIK UNM diperoleh total nilai rata-rata (*mean*) 54.60, data minimum 38, data maksimum 68, standar deviasi 7.726, dan median 54.50.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel- variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 20.00. Hasilnya pada tabel 4.5 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji normalitas *pretes* dan *posttest* keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepaktakraw FIK UNM

Kelompok	P	Sig.	keterangan
Pretest	0.454	0.986	Normal
Posttest	0.759	0.612	Normal

Hasil tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai P (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapya disajikan pada lampiran.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji homegenetas pretes dan posttest keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepahtakraw FIK UNM

Kelompok	df1	df2	Sig.	keterangan
Pretest- Posttest	3	16	.068	Homogen

Tabel 3. di atas dapat dilihat nilai pretest sig. $p 0,068 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepahtakraw FIK UNM”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode latihan teknik mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan sepaksila atlet BKMF sepahtakraw FIK UNM. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 4.8 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Tabel 3. Uji hipotesis

kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means			
		t_{ht}	t_{hb}	Sig.	Selisih
Pretest	44.07	6.212	2.04532	0.000	10.43
posttest	54.50				

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6.212 dan t_{tabel} 2.04532 (df 29) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6.212 $> t_{tabel}$ 2.04532, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan keterampilan sepaksila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepahtakraw FIK UNM”, diterima. Artinya metode latihan teknik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan sepaksila pada atlet BKMF sepahtakraw FIK UNM. Dari data pretest memiliki rerata 44,07, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 54,50. Besarnya peningkatan kemampuan motorik tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 10,43.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut, Ada pengaruh yang signifikan keterampilan sepaktila melalui metode latihan teknik pada atlet BKMF sepakakraw FIK UNM. hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 6.212 > t_{tabel} 2.04532$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$

Dari hasil kesimpulan penelitian maka penulis mengajukan saran yaitu, diharapkan peneliti selanjutnya agar menembah variable pembandingan, diharapkan guru lebih memperhatikan metode yang baik untuk meningkatkan hasil belajar dan diharapkan pelatih merancang metode yang lebih kreatif dan inovatif untuk meningkatkan keterampilan sepakakraw dalam permainan sepakakraw.

DAFTAR RUJUKAN

Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D Bandung: CV. Alfabeta.

Suharsimi Arikuntoko. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.