

Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Siswa SMK Izzul Islam Salem

Sigit Regga Mahendra
sigutrega@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

There is a need for this study because many students who take part in extracurricular activities lack the skills necessary to properly receive the first ball. This study used an experimental method with the type of One Grup Pre-test-posttest design. The population in this study were all takraw extracurricular students at SMK Izzul Islam Salem. The sample of this research is 11 students. Validity and reliability testing in data collection. Normality testing and hypothesis testing are data analysis methods. The results of the study showed that the practice of precepts had an effect on the skill of receiving the ball in the game of takraw in the extracurricular activities of SMK Izzul Islam Salem students. This is demonstrated by the calculation of the hypothesis test using the paired sample t test, which yielded a significance value of 0.001 0.05. The pretest mean was 45.00, and the posttest mean was 80.45, showing a rise of 35.4 percent. So it can be concluded that the practice of precepts has an effect on the skills of receiving the first ball in the game of takraw in the extracurricular activities of SMK Izzul Islam Salem students. Suggestions that students are expected to continue to participate in extracurricular activities regularly so that their abilities continue to be trained, so that their ability to play takraw increases.

Keywords: *Training, Precepts Soccer, Takraw Football, Extracurricular*

Abstrak

Perlunya penelitian ini karena banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kurang memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menerima bola pertama dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan sepak bola terhadap keterampilan menerima takraw siswa SMK Izzul Islam Salem dalam kegiatan ekstrakurikulernya. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan jenis *One Grup Pre-test-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler takraw SMK Izzul Islam Salem. Sampel dari penelitian ini berjumlah 11 siswa. Uji validitas dan reliabilitas dalam pengumpulan data. Pengujian normalitas dan pengujian hipotesis merupakan metode analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sepak sila berpengaruh terhadap keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler siswa SMK Izzul Islam Salem. Hal ini ditunjukkan dengan perhitungan uji hipotesis menggunakan uji t sampel berpasangan menghasilkan nilai signifikansi 0,001 0,05. Rata-rata *pretest* adalah 45,00, dan rata-rata *posttest* adalah 80,45, menunjukkan kenaikan sebesar 35,4 persen. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan sepak sila berpengaruh terhadap keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler siswa SMK Izzul Islam Salem. Saran agar siswa diharapkan terus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin agar kemampuannya terus terlatih, sehingga kemampuan dalam bermain sepak takraw meningkat.

Kata kunci: *Latihan, Sepak Sila, Sepak Takraw, Ekstrakurikuler*

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan salah satu sarana untuk melepas stres dan penunjang kepercayaan diri. Tujuan dari olahraga ini adalah untuk mendorong siswa berperan aktif dalam mengembangkan bakat dan kemampuannya demi kepentingan prestasi akademiknya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diikuti siswa di sekolah yang bukan merupakan bagian dari kurikulum inti. Mereka dapat ditemukan di semua tingkat akademik, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Inti dari berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah membantu siswa tumbuh sebagai individu di luar kelas dengan memberi mereka kesempatan untuk menunjukkan keterampilan dan minat mereka. Acara ini merupakan yang pertama di luar jam sekolah karena diadakan secara terpisah dari pihak sekolah dan para siswa itu sendiri.

Secara keseluruhan, ekstrakurikuler dimaksudkan untuk membantu siswa mengasah keterampilan mereka di bidang yang menurut mereka bermanfaat secara pribadi. Waktu luang anak dapat dimanfaatkan dengan lebih baik melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang membantu mereka mempelajari hal-hal baru, memperluas wawasan, menumbuhkan kreativitas, meningkatkan sportivitas, meningkatkan harga diri, dan sebagainya. Alangkah baiknya jika siswa juga dapat membawa nama lembaga sekolah melalui prestasi ekstrakurikuler (Oktafandi & Wahyuni, 2015)

Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah cara yang bagus untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya di luar kelas karena memungkinkan seseorang untuk bertemu orang baru, terlibat dalam merangsang aktivitas intelektual dan fisik, belajar bekerja dengan orang lain, dan berkembang menjadi orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab (Yayan Inriyani, Wahjoedi, 2017). Siswa dapat memperoleh manfaat dari terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dalam bentuk seni, olahraga, pengembangan kepribadian, atau

apa pun yang membantu mereka tumbuh sebagai individu dan memanfaatkan keterampilan dan pengetahuan yang diperoleh dengan baik. Kegiatan yang bukan merupakan bagian dari kurikulum wajib siswa tetapi berfungsi untuk memperluas wawasan mereka, menggabungkan berbagai topik yang dibahas di kelas, dan memerlukan organisasi terpisah karena banyaknya bagian bergerak yang terlibat.

Salah satu tempat di mana siswa laki-laki dapat mempelajari kegiatan ekstrakurikuler takraw yang berfokus pada pendidikan adalah di SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) Izzul Islam Salem. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Izzul Islam Salem adalah cabang olahraga sepak takraw, dan kepramukaan, cabang olahraga sepak takraw salah satu cabang olahraga yang menjadi perhatian saya untuk melakukan penelitian.

Sepak takraw yaitu salah satu permainan yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari rotan, kemudian dimainkan dengan menggunakan kaki dan juga kepala, di dalam lapangan berukuran panjangnya 13,42 meter dan lebar 6,10 meter, permainan takraw dimainkan oleh 3 orang yakni 2 orang bertugas menjadi apit kanan dan apit kiri kemudian tekong sebagai penyervis, teknik dasar sepak takraw terdiri atas sepak kura, sepak sila, sepak badek, menyundul, mendada, memaha, dll. Dalam olahraga ini, dua tim saling berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh net atau jala, di bawah arahan wasit dan asisten wasit (Abdian Asgi Sukmana, 2019).

Pada ekstrakurikuler siswa SMK Izzul Islam Salem sedang dilakukan rutin bermain sepak takraw terutama latihan pengontrolan bola dengan menggunakan sepak sila, untuk dapat menguasai teknik sepak sila sendiri tidak terjadi secara instan, jadi membutuhkan proses yang cukup lama. Pelatihan sepak bola melibatkan latihan seperti menendang bola berulang kali ke bagian dalam kaki hingga latihan menjadi tidak mungkin dilanjutkan (ilham dalam Putra et al., 2020).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan sepak sila sangat berpengaruh pada kualitas permainan sepak takraw seseorang, terutama pada pengontrolan bola, karena pada saat menerima bola dari lawan bola akan dikontrol terlebih dahulu sebelum mengumpangkan bola kepada apit kanan atau apit kiri untuk melakukan serangan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimental dan desain *one-group pretest-posttest design* untuk memastikan dan mengetahui pengaruh latihan sepak sila terhadap keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler siswa SMK Izzul Islam Salem.

Populasi dan Sampel

Semua siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Izzul Islam Salem. Sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah 11 siswa, dimana pengambilan sampel didasarkan pada pemilihan siswa yang memiliki ciri khusus yaitu:

1. Siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
2. Berjenis kelamin laki-laki.
3. Mau mengikuti proses penelitian awal hingga akhir.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Observasi

Tindakan observasi itu sendiri merupakan proses multifaset, yang melibatkan banyak aspek yang berbeda dari biologi dan psikologi pengamat. Menurut (Sugiyono,

2016) menyatakan bahwa memori dan proses observasi adalah dua yang paling signifikan.

2. Tes

Tes adalah alat untuk mengumpulkan data tentang siswa; itu mungkin terdiri dari serangkaian pertanyaan, serangkaian pernyataan, atau serangkaian tugas yang harus diselesaikan siswa (zaenal arifin, 2012). Pemberian tes ini dilakukan untuk mengukur tingkat akurasi penerimaan bola pertama yang diperoleh dari siswa ekstrakurikuler SMK Izzul Islam Salem setelah mengikuti proses latihan yang dilakukan oleh pelatih.

3. Dokumentasi

Dokumentasi diperoleh pada saat penelitian di ekstrakurikuler siswa SMK Izzul Islam Salem, berupa data nama pemain, sampel penelitian, serta foto yang diambil pada saat proses latihan berlangsung.

Teknik Analisis Data

Beberapa metode statistik seperti uji normalitas dan uji hipotesis lainnya digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas yang telah menunjukkan bahwa data telah berdistribusi normal. Uji *Kolmogorov-Smirnov* dipilih sebagai uji normalitas. Jika tingkat signifikansi uji normalitas lebih besar dari 0,05 maka nilai data residual berdistribusi normal, selain itu, nilainya tidak berdistribusi normal jika kurang dari 0,05.

Test of Normality

	Faktor	kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penerimaan bola pertama	Pretest	.227	11	.117	.904	11	.207
	posttest	.216	11	.162	.871	11	.079

Sumber: Hasil Penelitian (2023)

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05, menunjukkan bahwa nilai sig *kolmogorov smirnov* data *pretest* menerima bola pertama sebesar 0,117, dan data *posttest* 0,162. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data lebih besar dari 0,05 artinya berdistribusi normal.

Kemudian, uji *paired sampel t test* digunakan untuk memastikan apakah perbedaan itu signifikan atau tidak secara statistik antara data sebelum dan sesudah perlakuan. Jika nilai sig 2-tailed kurang dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh latihan sepak sila terhadap hasil keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw, sedangkan apabila nilai *sig 2-tailed* > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh latihan sepak sila terhadap hasil keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Side d p	Two-Side d p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-35.445	11.058	3.334	-42.883	-28.026	-10.634	10	<.001	<.001

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Hasil uji hipotesis data menerima bola pertama dengan uji *paired sampel t test*, Hasil ini memiliki t-hitung sebesar -10,634 dan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$, maka terdapat pengaruh latihan sepak sila terhadap keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler SMK Izzul Islam Salem.

Paired Sample Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	45.00	11	7.416	2.236
	Posttest	80.45	11	5.222	1.575

Sumber: Hasil Penelitian (2023)

Pada penelitian ini sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan uji *pretest* terlebih dahulu guna mengukur kemampuan awal siswa. Hasil uji *pretest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 45. Pada pertemuan akhir diadakan uji *posttest*, hasil uji *posttest* diperoleh nilai rata-rata 80. Nilai rata-rata ini menunjukkan setelah diberikan perlakuan latihan sepak sila siswa mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi, dan sebanyak 11 siswa tuntas semua setelah *posttest* berlangsung, dengan nilai *mean pretest* 45,00 dan *mean posttest* 80,45. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata *mean* sebesar 35,45%.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk menentukan apakah data layak. Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada pengujian *kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS. Dengan df 11 nilai signifikansi *pretest* sebanyak 0,117 dan signifikansi *posttest* sebanyak 0,162. Dua nilai sig ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data telah memenuhi kriteria uji normalitas.

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan, data telah memenuhi kriteria data yang layak dilakukan pengujian lanjutan. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji *paired sample t test*. Untuk memeriksa signifikansi statistik antara rata-rata dua sampel berpasangan, peneliti menggunakan *Uji paired sample t test*. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan diketahui nilai signifikansi uji *paired sample t test* adalah 0,001. Angka ini lebih kecil dibandingkan angka 0,05, artinya terjadi perbedaan signifikan rata-rata hasil latihan pada pengujian *pretest* dan *posttest*. Kemudian untuk melihat pengaruh latihan sepak sila dapat dengan membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 45,00, angka ini lebih kecil dibandingkan nilai *mean posttest* yaitu 80,45. Maka diperoleh rata-rata *mean* sebesar 35,45%, artinya dapat dikatakan latihan sepak sila berpengaruh terhadap keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler siswa SMK Izzul Islam Salem, peningkatan sebesar 35,45%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Menurut hasil penelitian, didapatkan simpulan bahwa latihan sepak sila berpengaruh terhadap keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw pada ekstrakurikuler siswa SMK Izzul Islam Salem. Hal ini berdasarkan perhitungan uji hipotesis menggunakan *paired sample t test* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, dan *mean pretest* sebesar 45,00 dan *mean posttest* 80,45, maka terjadi peningkatan *mean* sebesar 35,45%.

Penerapan latihan sepak sila dapat berpengaruh terhadap keterampilan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw. Karena sila merupakan bagian integral dari keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh semua praktisi takraw, dengan penguasaan teknik sepak sila akan memudahkan para pemain sepak takraw melakukan permainannya.

Saran

Berikut adalah beberapa saran yang ditawarkan berdasarkan temuan penelitian:

1. Bagi pelatih

Latihan sepak sila harus terus dilakukan di dalam kegiatan ekstrakurikuler agar kemampuan siswa dalam bermain sepak takraw terus meningkat

2. Bagi sekolah

SMK IZZUL ISLAM SALEM diharapkan dapat menerapkan program kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin dan melengkapi kekurangan sarana dan prasarana yang diperlukan.

3. Bagi siswa ekstrakurikuler

Siswa diharapkan terus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan rutin agar kemampuannya terus terlatih, sehingga kemampuan dalam bermain sepak takraw

meningkat.

4. Bagi peneliti

Dapat memperbanyak wawasan dan pengetahuan juga pengalaman peneliti tentang cara meningkatkan kualitas kemampuan siswa dalam bermain sepak takraw.