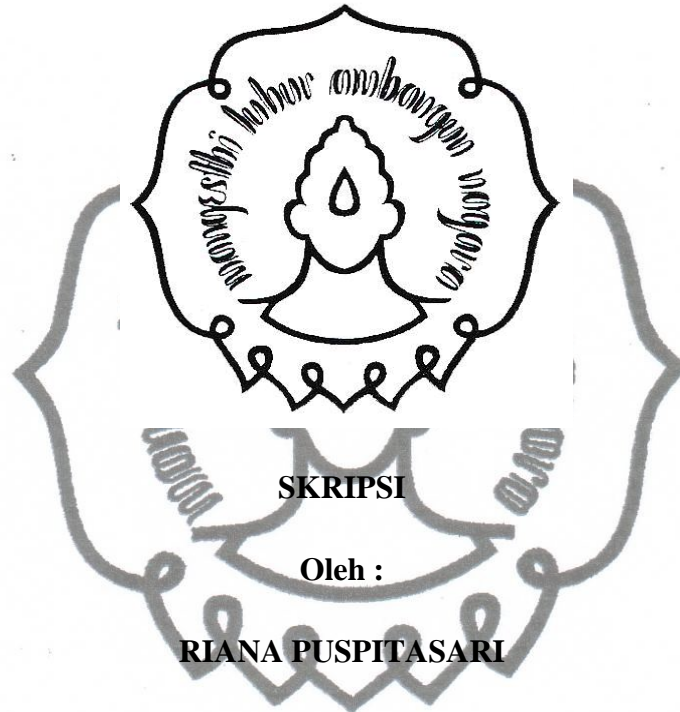


**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SEPAK SILA LANGSUNG
DAN TIDAK LANGSUNG TERHADAP KETERAMPILAN
SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW SMA MTA SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh :

RIANA PUSPITASARI

K4607012

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2012**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SEPAK SILA LANGSUNG
DAN TIDAK LANGSUNG TERHADAP KETERAMPILAN
SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SEPAK TAKRAW SMA MTA SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2011/2012**

Oleh:

RIANA PUSPITASARI

K4607012

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2012

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II: LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Permainan Sepaktakraw.....	7
a. Sejarah Sepaktakraw.....	9
b. Pengertian Sepaktakraw.....	10
2. Teknik Dasar Sepaktakraw.....	11
a. Sepakan atau Menyepak.....	11

b. Menyundul (<i>heading</i>).....	16
c. Mendada.....	16
d. Memaha.....	17
e. Membahu.....	17
3. Teknik Khusus Sepaktakraw.....	18
a. Teknik Sepak Mula.....	18
b. Teknik Menerima Sepak Mula.....	18
c. Teknik Mengumpan.....	18
d. Teknik <i>Smash</i>	19
e. Teknik Memblok atau Menahan.....	19
4. Teknik Dasar Sepak Sila.....	19
5. Macam Latihan Sepak Sila.....	20
a. Latihan Sepak Sila Langsung.....	21
1) Bentuk Latihan Sepak Sila Langsung.....	21
2) Kelebihan dan Kekurangan Latihan Sepak Sila Langsung.....	22
b. Latihan Sepak Sila Tidak Langsung.....	22
1) Bentuk Latihan Sepak Sila Tidak Langsung.....	23
2) Kelebihan dan Kekurangan Latihan Sepak Sila Tidak Langsung.....	24
6. Latihan.....	24
a. Hakekat Latihan.....	24
b. Prinsip-Prinsip Latihan.....	25
c. Aspek-Aspek Latihan.....	26
d. Komponen-Komponen Latihan.....	27
e. Prinsip-Prinsip Pengembangan Latihan.....	27
f. Tahapan Dalam Latihan Teknik.....	28
g. Program Latihan.....	29

h. Kegiatan Latihan.....	30
7. Ekstrakurikuler.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis.....	34
BAB III: METODE PENELITIAN.....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
a. Tempat Penelitian.....	35
b. Waktu Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Rancangan Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	37
1. Uji Prasyarat Analisis.....	37
a. Uji Reliabilitas.....	37
b. Uji Normalitas.....	38
c. Uji Homogenitas.....	39
2. Pengujian Hipotesis.....	39
a. Uji Perbedaan.....	39
b. Penghitungan Perbedaan Presentase Peningkatan.....	40
BAB IV: HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
1. Uji Normalitas.....	44
2. Uji Homogenitas.....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	48
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan.....	48

2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	49
BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Analisis Tes Keterampilan Sepak Sila Kelompok I dan Kelompok II.....	41
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data.....	43
Tabel 3.	Tabel Range Kategori Reliabilitas.....	43
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Analisis Data.....	44
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	45
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Perbedaan Tes Awal Pada K I dan K II.....	48
Tabel 7.	Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes.....	49
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada K II.....	50
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara K I dan KII.....	50
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan Sepak Sila dalam Persen KI dan KII.....	51
Tabel 11.	Program Latihan Sepaktakraw Dengan Metode Latihan <i>Massed Practice</i>	57
Tabel 12.	Program Latihan Sepaktakraw Dengan Metode Latihan <i>Distributed Practice</i>	60
Tabel 13.	Lembar Nilai Keterampilan Dasar Sepaktakraw.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan Sepak takraw.....	10
Gambar 2.	Sepak Sila.....	12
Gambar 3.	Sepak Kuda.....	13
Gambar 4.	Sepak Cungkil.....	14
Gambar 5.	Menapak.....	15
Gambar 6.	Sepak Badek.....	16
Gambar 7.	Latihan Sepak Sila Langsung.....	21
Gambar 8.	Latihan Sepak Sila Tidak Langsung.....	23
Gambar 9.	Bagan Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 10.	Ordinal Pairing.....	37
Gambar 11.	Histogram Nilai Rata-Rata Peningkatan Keterampilan Sepak Sila Antara Kelompok Perlakuan Latihan Langsung dan Latihan Tidak Langsung.....	42
Gambar 12.	Histogram Persentase Peningkatan Keterampilan Sepak Sila Antara Kelompok Perlakuan Metode Latihan Langsung dan Tidak Langsung.....	52
Gambar 13.	Lapangan Tes Keterampilan Sepak Sila.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Program Latihan Sepaktakraw Dengan Metode Latihan <i>Massed Practice</i>	57
Lampiran 2.	Program Latihan Sepaktakraw Dengan Metode Latihan <i>Distributed Practice</i>	60
Lampiran 3.	Pelaksanaan Tes Keterampilan Sepak Sila.....	63
Lampiran 4.	Data Pre Test Keterampilan Sepak Sila Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA MTA Surakarta.....	65
Lampiran 5.	Data Rekapitulasi Ranging Pre Test Keterampilan Sepak Sila Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA MTA Surakarta.....	67
Lampiran 6.	Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil Pre Test Keterampilan Sepak Sila Kelompok I dan Kelompok II.....	69
Lampiran 7.	Data Post Test Keterampilan Sepak Sila Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA MTA Surakarta.....	70
Lampiran 8.	Uji Reliabilitas.....	72
Lampiran 9.	Uji Prasyarat Analisis.....	79
Lampiran 10.	Uji Perbedaan.....	86
Lampiran 11.	Foto Pelaksanaan Penelitian.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini banyak negara yang menempatkan pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan yang diterapkan di negaranya. Begitu pula di Indonesia, pendidikan jasmani sudah melekat dan tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan nasional. Eksistensi pendidikan jasmani dalam lingkup sistem pendidikan nasional tidak lepas dari suatu keyakinan terhadap nilai-nilai pendidikan jasmani yang terkandung didalamnya, dimana jika dilaksanakan akan memberikan kontribusi yang cukup berarti terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga dalam sebuah negara, merupakan hal penting dalam pembinaan mutu sumber daya manusia. Upaya tersebut dapat diciptakan dengan penerapan pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan formal. Semua jenjang pendidikan mencantumkan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai aktivitas yang wajib diikuti. Karena dalam proses pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi yang bertujuan sebagai pembangkit motivasi, harus dimulai pada usia dini. Dengan demikian diharapkan tujuan pendidikan jasmani bukan hanya sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi pendidikan jasmani memiliki tujuan ideal yaitu untuk mengembangkan kepribadian secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosional, intelektual, sosial, moral dan estetika.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani tersebut, maka dalam pendidikan jasmani yang diterapkan dalam pendidikan formal, telah ditentukan macam-macam cabang olahraga yang harus diajarkan menurut jenjang pendidikannya masing-

commit to user

masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani antara jenjang sekolah paling rendah (Taman Kanak-Kanak) sampai dengan jenjang pendidikan menengah atas (SMA/SMK) berbeda-beda.

Penerapan pendidikan jasmani pada jenjang SMA/SMK dilaksanakan pada pelajaran intrakurikuler, selain itu juga bisa diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah. “Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah”.

(<http://techonly13.wordpress.com/2009/07/04/pengertian-kegiatan-ekstra-kurikuler/>. techonly13 in Education, diunduh tanggal 20 Oktober 2011: 19.40 WIB).

Di SMA MTA Surakarta yang saya teliti, untuk penerapan pendidikan jasmani sudah cukup baik, terbukti dengan dilaksanakannya ekstrakurikuler setiap minggunya, salah satunya cabang olahraga sepakakraw. Ekstrakurikuler sepakakraw di SMA tersebut pelaksanaannya belum maksimal. Keterampilan yang dimiliki setiap siswa di SMA MTA Surakarta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakakraw masih perlu untuk ditingkatkan. Menurut Sunggono, (2008:11) menyatakan bahwa,

“Untuk dapat bermain sepakakraw dengan baik seseorang dituntut untuk mempunyai suatu keterampilan serta kemampuan yang baik. Kemampuan yang dimaksud disini adalah kemampuan dasar untuk bermain sepakakraw. Tanpa kemampuan yang baik seseorang tidak akan mampu bermain sepakakraw dengan baik pula. Teknik dasar dalam permainan sepakakraw adalah kemampuan untuk menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (*heading*), memainkan bola dengan dada, dengan paha (*memaha*), dengan bahu (*membahu*), dan dengan telapak kaki. Kemampuan dasar tersebut di atas dalam permainan sepakakraw merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Tanpa menguasai teknik dasar permainan sepakakraw tidak bisa dimainkan dengan baik”.

Dari beberapa macam teknik dalam permainan sepakakraw, teknik *passing* memiliki peranan cukup penting dalam permainan. Ada beberapa jenis sepakan dalam

sepaktakraw, seperti sepak badek, sepak sila, dan sepak cungkil. Dari beberapa jenis sepak tersebut, sepak sila sangat dominan dan banyak dilakukan dalam permainan sepaktakraw. Teknik ini sangat baik untuk menimang bola, mengumpan, dan menyelamatkan regu dari serangan lawan. Karena sulitnya penguasaan teknik sepak sila, maka perlu diadakan latihan yang sungguh-sungguh dan kontinyu.

Ada beberapa latihan yang dapat digunakan dalam latihan. Salah satu cara tersebut adalah sepak sila berteman yang dilakukan dengan cara langsung dan tidak langsung. Latihan sepak sila langsung maksudnya pemain hanya memainkan atau menyentuh bola satu kali kemudian langsung dikembalikan kepada temannya, sedangkan sepak sila tidak langsung maksudnya pemain memainkan atau menyentuh bola dua kali, bola dilambungkan atau dikontrol terlebih dahulu, setelah itu baru satu kali sepakan lagi dikembalikan kepada temannya. Persamaan kedua latihan tersebut adalah keduanya merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan sepak sila, dan dilakukan dengan menggunakan teknik sepak sila, sedangkan perbedaannya adalah pada latihan sepak sila langsung mempunyai dua macam tugas yaitu menerima bola dan mendorong bola ke sasaran dengan satu kali sentuhan. Sedangkan untuk latihan sepak sila tidak langsung mempunyai tiga macam tugas yaitu menerima bola, mengontrol bola tegak lurus, dan mendorong bola kedua ke arah sasaran dan dilakukan dua kali sentuhan.

Pada ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA MTA Surakarta, Guru atau pelatih belum menerapkan metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung. Proses pelaksanaan ekstrakurikuler sepaktakraw tersebut belum menggunakan program latihan yang benar. Terutama untuk program latihan yang memusatkan pada peningkatan keterampilan sepak sila sepaktakraw. Pelatih hanya menekankan pada sistem permainannya saja. Siswa lebih sering melakukan *game* dalam setiap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Kemampuan sepak sila yang dimiliki setiap siswa masih perlu diperbaiki, karena sepak sila juga merupakan salah satu teknik dasar yang peranannya sangat penting dalam permainan sepaktakraw. Penerapan

latihannya dengan menggunakan metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung, agar dapat meningkatkan keterampilan sepak sila siswa.

Untuk mengetahui metode yang mana yang lebih baik pengaruhnya dan untuk meningkatkan keterampilan sepak sila, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul,

“Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sepak Sila Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepaktakraw SMA MTA Surakarta Tahun Ajaran 2011/2012”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan sepak sila sepaktakraw siswa ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta perlu ditingkatkan.
2. Perlunya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan sepak sila pada siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta tahun 2011/2012.
3. Perlunya penerapan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas pembinaan.
4. Belum diketahui metode latihan yang lebih baik dan efektif antara metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung.

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang diidentifikasi, perlu adanya pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan sepak sila langsung terhadap keterampilan sepak sila pada siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta tahun 2011/2012.
2. Pengaruh metode latihan sepak sila tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila pada siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta tahun 2011/2012.

D. Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah ada, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta tahun 2011/2012?
2. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta tahun 2011/2012?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk:

1. Mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMA MTA Surakarta tahun ajaran 2011/2012.
2. Mengetahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila sepak takraw dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMA MTA Surakarta tahun ajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi para pembina olahraga, guru pendidikan jasmani, maupun para pelatih pada khususnya agar dapat memilih dan menerapkan latihan yang efektif dan efisien dalam permainan sepak takraw.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembanding lebih lanjut bagi yang berminat tentang sepak sila.
3. Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk diterapkan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.
4. Penelitian ini bermanfaat bagi siswa sebagai koreksi dalam meningkatkan keterampilan sepak sila.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Permainan Sepaktakraw

a. Sejarah Sepaktakraw

Sepak raga adalah nama dari permainan kuno yang dimainkan di wilayah Malaysia dan beberapa negara tetangga seperti Singapura dan Brunei. Sepak dalam bahasa Melayu berarti tendangan dan raga adalah bola rotan yang digunakan dalam permainan itu. Pemain berdiri membentuk lingkaran dan memainkan raga tanpa menggunakan tangan dan berusaha membuatnya tetap di udara tanpa menyentuh tanah. Variasi permainan ini juga dimainkan di negara Asia Tenggara lainnya. Di Thailand disebut Takraw, di Filipina dinamakan Sepa Sepa, di Myanmar disebut Ching Loong, di Indonesia disebut Rago, dan orang-orang Laos menyebutnya Kator. Perkembangan Sepak Takraw modern diyakini tidak terlepas dari peran tiga orang dari Penang. Pada bulan Februari 1945, jaring dan peraturan yang mirip dengan bola voli diperkenalkan oleh Hamid Maidin. Ia lalu mengundang Mohamad Abdul Rahman (pemain terbaik raga bulatan atau permainan melingkar) dan Syeh Yaacob untuk mencoba temuan terbarunya dalam sepak raga jaring.

Kejuaraan resmi pertama diadakan disebuah perkumpulan renang pada 16 Mei 1945. Beberapa tim dari Melayu yang ada di Penang berkompetisi memperebutkan piala Nyak Din Nyak Sham. Sejak saat itu, permainan ini dinamakan Sepak Raga Jaring, dan menyebar luas dengan cepat ke Semenanjung Melayu dan Asia Tenggara. Di akhir tahun 1950-an, permainan ini semakin populer di sekolah-sekolah yang memiliki lapangan bulutangkis. Pemain sepak bola juga biasa memainkannya, mengingat keterampilan yang dibutuhkan hampir sama dengan keterampilan dalam sepak bola.

Federasi Sepak Raga Malaysia dibentuk pada 25 Juni 1960 saat berlangsungnya sebuah konferensi yang diadakan di Community Hall Penang. Presiden pertama federasi tersebut adalah Mohd Khir Johari. Untuk lebih memasyarakatkan olahraga ini, sebuah kejuaraan antar negara bagian diadakan pada tahun 1962. Sejak saat itu sepak raga jaring menjadi salah satu olahraga yang terkenal di Malaysia.

Peluang terbesar untuk membuat sepaktakraw semakin dikenal secara Internasional datang pada tahun 1965 saat Malaysia menjadi tuan rumah pesta olahraga negara-negara kawasan semenanjung Asia Tenggara, South East Asia Peninsular Games (SEAP Games, yang diselenggarakan pertama kali pada tahun 1959). Untuk pertama kalinya, olahraga baru tersebut dimasukkan sebagai cabang medali setelah melalui perdebatan panjang antara delegasi Malaysia dan Singapura pada satu pihak, Thailand dan Laos dipihak lainnya mengenai nama resmi olahraga tersebut. Akhirnya pihak penyelenggara SEAP Games memutuskan untuk menggunakan nama Sepak takraw. Kata Sepak berarti Tendangan, dalam bahasa Melayu, Takraw yang berarti Bola Anyam dalam bahasa Thailand,. Di tahun yang sama 1965, Federasi Sepak takraw Asia atau Asian Sepak Takraw Federation (ASTAF) didirikan untuk mengatur segala sesuatu tentang olahraga tersebut di Asia. Kemudian pada tahun 1992, berdiri Federasi Sepak Takraw Internasional atau International Sepak Takraw Federation (ISTAF) yang berperan sebagai induk cabang olahraga sepak takraw dunia (Rick Engel, 2010:6).

Pada bulan September 1970 Tim Sepak Takraw Malaysia (PSM) dibawah pimpinan Khir Johari mantan Menteri Perdagangan Malaysia beserta rombongan mengadakan kunjungan ke Indonesia. Selama kunjungan tersebut mereka mengadakan demonstrasi memperkenalkan permainan sepak takraw di beberapa kota, antara lain: Jakarta, Bandung, dan Medan. Kunjungan muhibah dari tim sepak takraw Malaysia ini mendorong Indonesia untuk berpartisipasi terhadap permainan tersebut, mengingat permainan ini dasarnya dari permainan sepak raga yang sudah ada di beberapa daerah di Indonesia. Kemudian melalui rapat

Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda yang diikuti oleh para asisten III Bidang Olahraga dan Pemuda, Kepala-kepala Kantor Pembinaan Olahraga Pendidikan, Keolahragaan, Kepemudaan dan Pendidikan Masyarakat seluruh Indonesia pada tanggal 29 September – 5 Oktober 1970 di Cipayung Bogor, Direktoret Jenderal Supardi mengintruksikan agar permainan sepak takraw dikembangkan dan dibina di daerah-daerah di Indonesia.

Pada tanggal 16 Maret 1971 dibentuk suatu organisasi yang dinamakan Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PERSERASI) dengan ketua umum Drs. M Yunus Akba, dan sebagai penasehat Mayor Jenderal Sunardi (Direktur Jenderal Olahraga dan Pemuda), M.F Siregar, M.Sc (Direktur Keolahragaan/Sekjen KONI Pusat) dan Soewono (Wakil Sekjen KONI Pusat). Semula PB. PERSERASI hanya didukung 4 pengurus daerah, yaitu: Sulawesi Selatan, Riau, Sumatera Barat dan Sumatera Utara.

Pada bulan April 1971 Indonesia juga mendapat kunjungan muhibah lagi dari tim Sepak takraw Singapura (PERSES) yang dipimpin oleh Akhmad Ghazali mantan Anggota Parlemen Singapura, untuk melakukan demonstrasi dan pertandingan persahabatan di beberapa daerah di Indonesia. Menjelang SEA Games yang diselenggarakan di Jakarta tahun 1979 PERSERASI diterima sebagai anggota KONI Pusat.

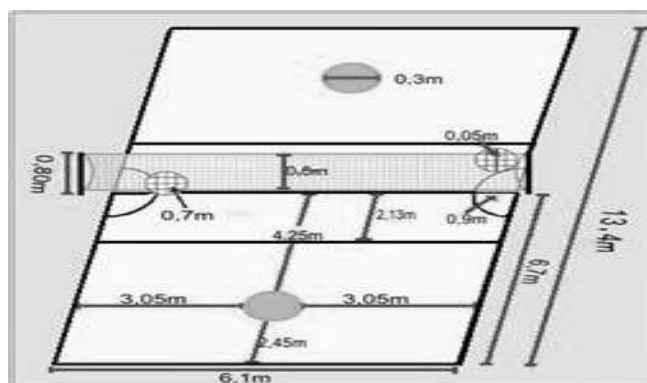
Pada tahun 1986 PERSERASI menyelenggarakan Kongres ke II di Jakarta. Salah satu keputusannya adalah terbentuk Pengurus baru dan keputusan lainnya adalah nama Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PERSERASI) dirubah menjadi Persatuan Sepaktakraw Seluruh Indonesia (PERSETASI). PB. PERSETASI periode 1987-1991 dipimpin oleh Ir. H Marjoeni Warganegara sebagai ketua umum. Mulai tahun 1992-2000 PB. PERSETASI dipimpin oleh: Prof. Dr. Beddu Amang, MA. (Kabulog). Sejak terpilihnya Beddu Amang, sepak takraw Indonesia mulai kelihatan gregetnya. Jajaran bulog dengan dolognya di berbagai daerah lalu menjadi bapak angkat olahraga ini. Bahkan kemudian mulai tahun 1998 dikembangkan pembinaan sepak takraw wanita dan sepak takraw

bulatan (Circle Games). Pada Munas PB. PERSETASI yang dilaksanakan pada tanggal 22-30 Agustus 2006 bersamaan dengan Kejuaraan Nasional Antar Regu, hasil musyawarah disepakati semua pengprov seluruh Indonesia salah satu keputusannya adalah nama PERSETASI dirubah menjadi PSTI (Persatuan SepakTakraw Indonesia). (Sulaiman, 2008:7)

b. Pengertian Sepaktakraw

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang menggunakan “(...) bola yang dibuat dari bahan sintetis”, (Rick Engel, 2010: 9). Sejarah permainan sepaktakraw Dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari 3 orang. Menurut Sulaiman, (2008: 10) perlengkapan bermain yang dibutuhkan dalam permainan sepaktakraw meliputi:

“Net atau jaring terbuat dari benang kuat atau nilon, besarnya mata jaring (lubang jaring) 6-8 cm. Panjang net yang merentangi lapangan 6,10 m, sedangkan lebarnya 70 cm. Net diberi pita pada bagian atasnya selebar 5 cm. Tiang net terbuat dari besi dengan diameter 4 cm tertanam kuat di lantai. Tinggi tiang net 155 cm. Sedangkan dalam pertandingan resmi tinggi net adalah sebagai berikut: (1) Untuk putra, di tepi: 155 cm dan di tengah 152 cm, (2) Untuk putri, di tepi: 145 cm dan di tengah 142 cm”.



Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw

(<http://www.bing.com/images/search?q=LAPANGAN+SEPAK+TAKRAW&sk=&view=large&FORM=VBCIRL#x0y0>)

commit to user

“Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan dilapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan berada disebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan. Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada bagian dada, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawali oleh sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong. Sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong. Pelambung adalah salah satu pemain depan. Pada waktu dia melambungkan bola ke arah tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong harus mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas jaring (net). Di lain pihak lawan harus menerima bola dan mengembalikannya ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali”. (Sudrajat Prawirasaputra, 1999: 5).

2. Teknik Dasar Sepak takraw

Dalam permainan sepak takraw juga memerlukan keahlian khusus untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pemain yang berkualitas yang memiliki keinginan, kemauan, dan kemampuan. Dalam hal ini pemain dituntut untuk menguasai seluruh unsur dasar yang mendukung dalam permainan sepak takraw seperti teknik, fisik, taktik dan kematangan juara. Tanpa menguasai teknik dasar, permainan sepak takraw tidak bisa dimainkan dengan baik. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw menurut Sunggono, (2008:11-18):

a. Sepakan atau menyepak

Sepakan atau menyepak adalah gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak takraw. Keterampilan menyepak bisa disebut sebagai ibu dari permainan sepak takraw, karena dalam permainan ini bola banyak dimainkan dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai dengan membuat angka atau poin. Sedangkan teknik menyepak atau sepakan diantaranya adalah:

1) Sepak sila

Sepak sila dalam permainan sepak takraw adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan

commit to user

untuk menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta menyelamatkan serangan lawan.

Teknik-teknik melakukan sepak sila adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu.
- b) Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c) Bola dikenal atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
- d) Kaki tumpu ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- e) Mata melihat ke arah bola.
- f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Pergelangan kaki-sepak pada waktu menyepak ditegangkan atau dikencangkan.
- h) Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.



Gambar 2. Sepak Sila
(Sudrajat Prawirasaputra. 1999: 25)

2) Sepak kuda

Sepak kuda atau sepak kura dalam permainan sepak takraw adalah sepakan yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras, menyelamatkan dari serangan lawan, memainkan bola, mengawal dan menguasai bola dalam usaha penyelamatan bola.

Teknik melakukan sepak kuda adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.

- b) Lutut kaki yang digunakan untuk menyepak dibengkokkan sedikit dengan ujung jari mengarah ke tanah/lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang dari bawah lutut.
- c) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan menggunakan punggung kaki.
- d) Mata melihat ke arah datangnya bola.
- e) Badan dibungkukkan sedikit, sedangkan kaki tumpu ditekuk.
- f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Bola disepak ke atas setinggi lutut.



Gambar 3. Sepak Kuda
(Sudrajat Prawirasaputra.1999: 27)

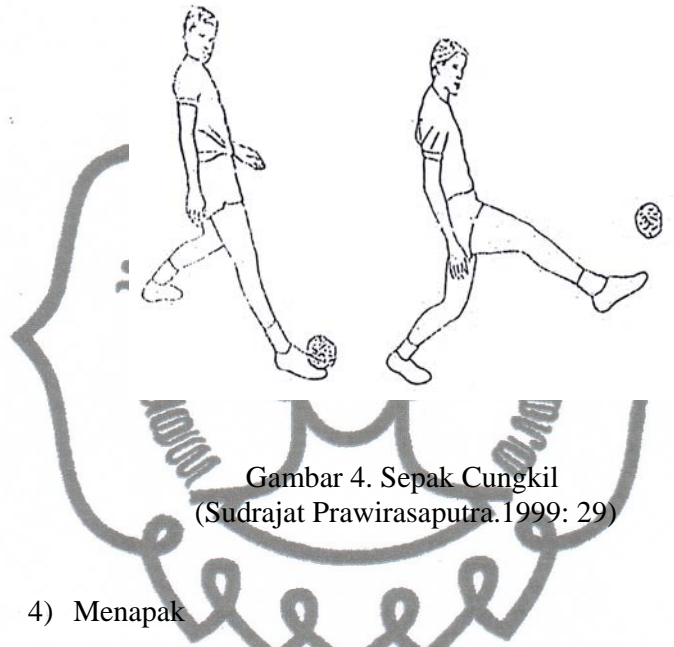
3) Sepak cangkil

Sepak cangkil dalam permainan sepak takraw adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan jari kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan datangnya rendah.

Teknik melakukan sepak cangkil adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan menggunakan dua kaki dibuka selebar bahu.
- b) Kaki sepak diluruskan sehingga ujung kaki dengan lutut digerakkan ke atas setinggi lutut, sedangkan kaki tumpu menuju arah datangnya bola.
- c) Bola disentuh dengan bagian atas ujung kaki yang digunakan untuk menyepak pada bagian bawah dari bola, sedangkan kaki tumpu ditekuk sedikit pada lutut dan badan dicondongkan atau dikedikkan sedikit ke belakang.

- d) Mata melihat ke arah datangnya bola.
- e) Kedua tangan dibuka lebar dan dibengkokkan pada siku untuk keseimbangan.
- f) Bola disepak lurus ke atas setinggi bahu atau kepala untuk tindak lanjut.



Gambar 4. Sepak Cungkil
(Sudrajat Prawirasaputra.1999: 29)

4) Menapak

Menapak dalam permainan sepaktakraw adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk smash ke pihak lawan, menahan atau memblok smash dari pihak lawan, dan untuk menyelamatkan atau mengambil bola dekat di atas net.

Teknik melakukan menapak adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b) Kaki sepak diangkat tinggi dengan lutut agak dibengkokkan. Telapak kaki dipukul ke bola. Kaki jangan sampai menyentuh net.
- c) Bola disentuh dengan telapak kaki/sepatu dibagian atas bola dengan menggunakan gerakan pergelangan kaki sepak ke arah lapangan lawan.
- d) Mata melihat ke arah datangnya bola.
- e) Kaki tumpu dibengkokkan sedikit, kedua tangan dibuka lebar dan dibengkokkan atau dilentikkan ke belakang sedikit.



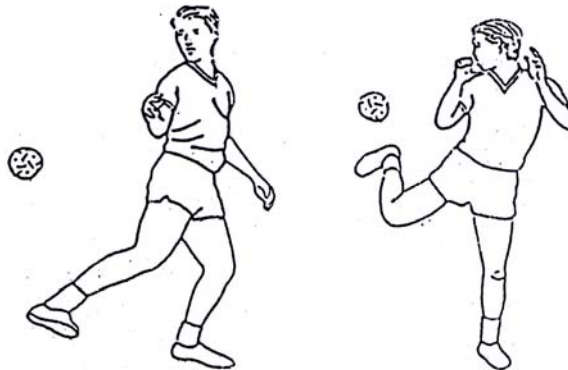
Gambar 5. Menapak
(Sudrajat Prawirasaputra, 1999: 33)

5) Sepak badek atau sepak simpuh

Sepak badek dalam permainan sepaktakraw adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping. Sepak badek disebut juga sepak simpuh. dikatakan sepak simpuh karena pada waktu menyepak bola sama seperti sikap simpuh. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari *smash* lawan, dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan bola.

Teknik melakukan sepak badek adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b) Kaki yang digunakan untuk badek digerakkan ke luar, berputar pada paha dengan menhadapkan samping luar kaki ke arah bola.
- c) Tinggi gerakan kaki takkan melebihi lutut.
- d) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan sisi luar kaki.
- e) Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan (jika kaki kiri yang digunakan badan dicondongkan ke kanan dan sebaliknya).
- f) Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
- g) Lutut sedikit ditebuk.
- h) Mata melihat ke arah datangnya bola.
- i) Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk tindak lanjut dalam penyerangan atau diarahkan ke lapangan lawan



Gambar 6. Sepak Badek
(Sudrajat Prawirasaputra.1999: 28)

b. Menyundul (*heading*)

Menyundul atau *heading* dalam permainan sepak takraw adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola dipukul dengan menggunakan bagian kepala misalnya dengan dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Menyundul bola dengan menggunakan bagian dahi berguna untuk mengumpan pada teman, *smash* dan untuk menyerang. Pada bagian samping kanan dan samping kiri kepala untuk *smash*. Sedangkan bagian belakang kepala untuk menyerang lawan dengan tipuan.

Teknik melakukan teknik menyundul atau heading adalah sebagai berikut:

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu (sebaiknya posisi salah satu kaki harus berada di depan)
- Hadapkan dahi pada bola
- Arahkan kepala pada tujuan dan sasaran yang dituju.
- Pada saat bola mengenai dahi, keadaan leher harus keras atau kencang. Gerakan kaki, badan dan kepala harus pada koordinasi yang sesuai.
- Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.

c. Mendada

Mendada dalam permainan sepak takraw adalah memainkan bola dengan menggunakan dada, yang berfungsi untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya.

Teknik mendada adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki, salah satu kaki berada di belakang badan dilentingkan sedikit ke belakang, kedua lutut sedikit ditekuk.
- b) Pandangan ke arah bola yang datang.
- c) Perkenaan bola tepat pada bagian tengah dada.
- d) Kedua lengan dibuka dan siku dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang.
- e) Bola yang diterima dengan dada yang diarahkan ke atas agar mudah untuk dikontrol.

d. Memaha

Memaha dalam permainan sepak takraw adalah memainkan bola dengan menggunakan paha dalam usaha untuk mengontrol bola dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Teknik memaha adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b) Kaki diangkat ke atas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuai dengan datangnya bola)
- c) Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu.
- d) Kedua tangan dibuka untuk menjaga keseimbangan.
- e) Bola dikenakan pada paha di atas agar bola yang datang dapat memantul.
- f) Bola yang dikontrol diarahkan lurus ke depan ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.

e. Membahu

Membahu dalam permainan sepak takraw adalah memainkan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan bola dari serangan lawan yang mendadak, dimana pihak bertahan dalam keadaan mendesak dan dalam posisi yang kurang baik.

Teknik membahu adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b) Bahu digerakkan pada saat bola datang.
- c) Pandangan melihat ke arah bola datang.

- d) Bola disentuh pada bagian bawah bola dengan menggunakan bagian depan bahu.
- e) Untuk menjaga keseimbangan, kedua tangan dibuka dan siku dibengkokkan sedikit. Kedua lutut sedikit ditekuk ke bawah serta berat badan pada kaki yang berlawanan dengan bahu yang digunakan.
- f) Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk memudahkan tindak lanjutnya.

Kemampuan teknik dasar di atas, antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Pemain menguasai seluruh teknik-teknik tersebut dengan baik, namun sulit dilakukan, sebab kemampuan pemain biasanya terbatas. Oleh karena itu tiap pemain harus memiliki seluruh teknik dengan baik. Setidaknya dapat melakukan teknik tersebut. Tetapi tiap pemain harus memiliki spesialis atau keahlian khusus. Misalnya spesialis *service*, spesialis *smash*, spesialis umpan.

3. Teknik Khusus Sepaktakraw

Teknik khusus dalam permainan sepaktakraw menurut Sunggono, (2008: 19-26) diantaranya adalah sebagai berikut: teknik sepak mula, teknik menerima bola, teknik mengumpan, teknik smash dan teknik memblok atau menahan.

a. Teknik Sepak Mula

Sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan tekong ke arah lapangan lawan untuk memulai suatu permainan. Sepak mula atau servis itu sangat penting sekali dalam permainan sepaktakraw, karena lewat sepak mula yang baik poin atau angka dapat diperoleh bagi regu yang melakukan sepak mula. Kegagalan melakukan sepak mula maka lawan akan mendapatkan nilai.

b. Teknik Menerima Sepak Mula

Menerima sepak mula tidak kalah pentingnya dengan sepak mula (servis). Tidak bisa menerima sepak mula dengan baik maka akan member kesempatan pada phak lawan untuk meraih poin. Bahkan apabila gagal untuk menerima sepak mula maka sudah barang tentu poin atau angka untuk lawan.

c. Teknik Mengumpan

Mengumpan atau hantaran adalah memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain agar dapat diteruskan dalam rangka mengumpan balik atau smash.

Mengumpan dalam permainan sepaktaraw mutlak harus benar-benar dikuasai, karena dengan umpanan yang sempurna tentu saja akan memudahkan bagi kawan untuk men-smashbola.

d. Teknik Smash

Smash atau rejam adalah bentuk serangan yang sangat mebahayakan bagi lawan. Kegagalan smashbola ke lapangan lawan akan memberikan peluang kepada lawan untuk menyerang balik. Smash dapat dilakukan dengan menggunakan kepala atau kaki.

e. Teknik Memblok atau Menahan

Blok atau menahan adalah bentuk dari pertahanan. Blok yang baik akan mengakibatkan bola yang dismasholeh pihak lawan bisa kembali ke pihak yang mensmash. Kemampuan atau keterampilan blok dalam permainan sepaktakraw sangat penting sekali.

4. Teknik Dasar Sepak Sila

Salah satu teknik penting pada sepaktakraw adalah teknik dasar menyepak bola. Salah satu sepakan yang penting dan sering digunakan untuk menerima bola, mengontrol bola, mengumpan bola dan menerima bola dari serangan lawan yaitu sepak sila. Menerima dan menimang (menguasai) bola merupakan gerak kerja yang tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar yang lain. Hal ini merupakan tantangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena kegagalan seorang pemain dalam menerima bola akan memberikan angka bagi lawan. Setiap pemain yang menerima bola hendaknya membuat beberapa gerak kerja untuk mengatur serangan balik atau serangan balasan terhadap lawan. Kesalahan pemain pada waktu menerima bola biasanya disebabkan oleh posisi yang tidak betul dan keinginan berlari kedekat net untuk *smash*. Pemain hendaknya selalu bersedia dengan posisi yang dapat dan siap menerima bola dan melihat serta mengawasi bola yang setiap saat akan datang. Bola yang diterima dan dikuasai diusahakan agar dapat ditimang setinggi kepala, sehingga gerak kerja selanjutnya dapat dibuat dengan baik dan mudah untuk memberi umpan kepada teman agar bola itu dapat *dismash* dan dimatikan di lapangan lawan.

Mengumpan dan antaran bola merupakan gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain ke pemain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya. Kemampuan atau kemahiran mengumpan ini sangat penting dalam permainan sepak takraw, dengan umpan-umpan yang baik, serangan yang baik itu akan dapat dilaksanakan. Umpan yang baik itu tidak akan menyulitkan teman melanjutkan kerja yang lain, seperti *smash* yang baik dan sempurna hingga merepotkan pihak lawan yang memberikan bola mati di lapangan lawan. Menyelamatkan serangan lawan merupakan gerakan yang sangat penting dalam menyelamatkan bola serangan lawan, karena dengan kemampuan menerima bola dengan sempurna memberikan peluang yang besar dalam melakukan gerak kerja selanjutnya seperti menimang kemudian dilanjutkan mengumpan bola kepada teman untuk di *smash*”.

5. Macam Latihan Sepak Sila

Teknik dasar melakukan sepak sila sudah disebutkan diatas, ada beberapa latihan sepak sila menurut Ratinus Darwis, (1992: 24-30):

- Latihan sendiri (kawal dan timang bola sendiri)
- Latihan berteman atau berpasangan (satu melawan satu)
- Latihan dengan formasi lingkaran
- Latihan dengan formasi 1,4 (satu lawan empat)
- Latihan formasi zig-zag
- Latihan formasi lingkaran berpusat
- Latihan dengan formasi berkeliling
- Latihan dengan formasi berbaris

Selain latihan tersebut diatas terdapat dua macam bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan sepak sila yaitu:

a. Latihan Sepak Sila Langsung

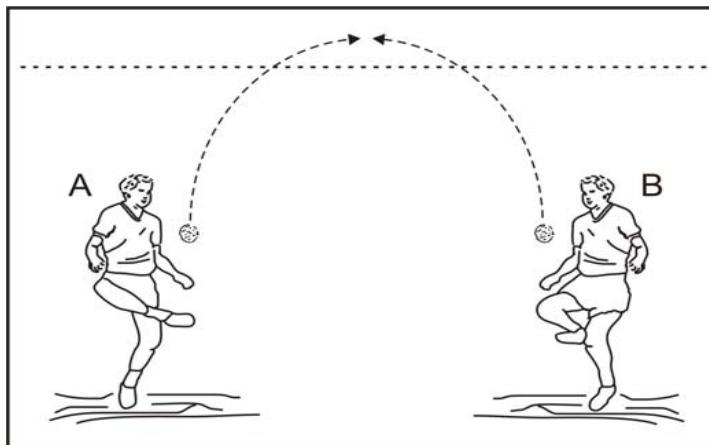
Yang dimaksud latihan sepak sila langsung adalah pemain secara berpasangan melakukan latihan sepak sila dengan jarak lebih 3 meter, pemain hanya memainkan atau menyentuh bola satu kali untuk dikembalikan langsung pada temannya melewati net atau tali. Latihan sepak sila langsung mempunyai dua macam gerak yaitu menerima dan mendorong bola kesasaran.

1). Bentuk Latihan Sepak Sila Langsung

Adapun bentuk latihan sepak sila langsung adalah sebagai berikut:

- a) Dua orang saling berhadapan didalam lapangan sepak takraw dalam posisi siap melakukan sepak sila.
- b) Bola dilambungkan oleh pemain A ke pemain B melewati net kemudian pemain B menerima bola itu dengan menggunakan teknik sepak sila. Oleh pemain B bola hanya disentuh satu kali untuk langsung dikembailikan kepada pemain A.
- c) Pemain A menerima bola dengan menggunakan teknik sepak sila dan bola disentuh satu kali untuk langsung dikembalikan ke pemain B untuk lebih

jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 7. Latihan Sepak Sila Langsung

(Setyo Budi, 1997 : 9)

commit to user

2). Kelebihan dan Kekurangan Latihan Sepak Sila Langsung

Setiap bentuk latihan tentu akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan suatu keteampilan, selama latihan tersebut dilakukan dengan baik dan teratur. Latihan yang dilakukan dengan baik, teratur, sistematis, terprogram akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan anak. Latihan sepak sila langsung dan tidak langsung merupakan bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik keterampilan sebenarnya. Jika suatu keterampilan dipelajari secara terus menerus dan gerakannya menyerupai dengan keterampilan sebenarnya. Sugiyanto, (1998), "keterampilan gerak akan meningkat menyertai proses belajar. Makin sering melakukan gerakan, pelajar semakin terbiasa dengan stimulus yang sejenis, maka kecepatan untuk merespon terhadap stimulus jenis yang sama akan menjadi semakin cepat"

- a) Kelebihan latihan sepak sila langsung antara lain:
 - (1) Siswa akan menguasai keterampilan sepak sila
 - (2) Keterampilan sepak sila langsung akan menjadi lebih baik karena keterampilan yang dipelajari sama dengan keterampilan yang sebenarnya.
 - (3) Siswa akan lebih cepat dalam menguasai bola dan mengembalikan bola.
- b) Kekurangan
 - (1) Siswa akan kesulitan dalam mengontrol bola.
 - (2) Tidak ada kesempatan untuk berkonsentrasi bagaimana mengembalikan bola yang tidak teratur.
 - (3) Membutuhkan proses latihan yang lama untuk bisa menimang bola dengan baik.

b. Latihan Sepak Sila Tidak Langsung

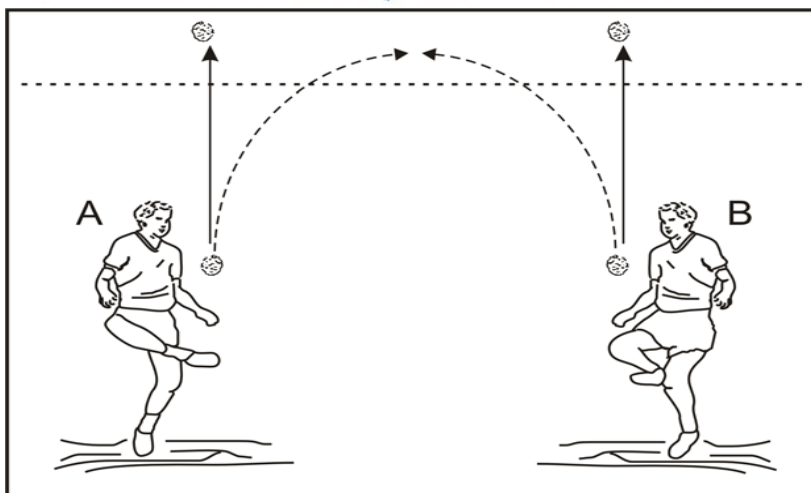
Yang dimaksud dengan latihan sepak sila tidak langsung ialah pemain secara berpasangan dua pemain melakukan latihan sepak sila dengan jarak 3

meter, bola dikontrol ke atas terlebih dahulu, baru melakukan sepak sila ketemannya. Latihan sepak sila tidak langsung mempunyai tiga macam tugas gerak yaitu menerima, mendorong bola pertama tegak lurus ke atas, dan mendorong bola kedua ke arah teman latihnya melalui di atas net.

1). Bentuk Latihan Sepak Sila Tidak Langsung

Adapun bentuk latihannya sebagai berikut:

- a) Dua orang saling berhadapan didalam lapangan sepak takraw dalam posisi siap untuk melakukan sepak sila.
- b) Bola dilambungkan oleh pemain A ke pemain B melewati net kemudian pemain B menerima bola tersebut dengan menggunakan teknik sepak sila. Oleh pemain B bola timang dua kali atau dimainkan dua kali.
- c) Pada sepakan bola pertama bola disepak ke atas melewati batas net yang dibentangkan dengan menggunakan teknik sepak sila.
- d) Pada sepakan bola kedua bola dikembalikan kepada pemain A dengan menggunakan teknik sepak sila.
- e) Pemain A menerima bola menggunakan teknik sepak sila dan menimang bola atau memainkan bola sebanyak dua kali seperti halnya yang dilakukan oleh pemain B.



Gambar 8. Latihan Sepak Sila Tidak Langsung

(Setyo Budi 1997 : 9)

commit to user

2). Kelebihan dan Kekurangan Latihan Sepak Sila Tidak Langsung

Seperti halnya latihan sepak sila langsung, untuk latihan sepak sila tidak langsung juga memiliki kekurangan dan kelebihan. Beberapa kekurangan dan kelebihan latihan sepak sila tidak langsung adalah sebagai berikut:

- a) Kelebihan latihan sepak sila tidak langsung antara lain:
 - (1) Siswa akan cepat menguasai keterampilan menimang bola
 - (2) Keterampilan sepak sila tidak langsung akan menjadi lebih baik karena keterampilan yang dipelajari sama dengan keterampilan yang sebenarnya.
 - (3) Siswa akan lebih menguasai dalam mengontrol bola
 - (4) Membutuhkan proses latihan yang tidak begitu lama untuk bisa menimang bola dengan baik
- b) Kekurangan latihan sepak sila tidak langsung:
 - (1) Siswa tidak terbiasa mengambil cara cepat dalam pengembalian bola.
 - (2) Siswa lebih sulit untuk melakukan latihan ini karena ada 3 tugas yang harus dilakukan, menerima, mengontrol, mengembalikan bola.

6. Latihan

a. Hakekat Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap. Berkaitan dengan latihan A. Hamidsah Noer (1996: 6) menyatakan “Latihan suatu proses yang sistematis dan kontinyu dari berlatih atau bekerja yang dilakukan yang berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”. Hal senada dikemukakan Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifudin (1996: 145) bahwa “Latihan

commit to user

adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.

Hakekat latihan pada dasarnya merupakan proses kerja atau berlatih yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu, berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Pada dasarnya latihan merupakan faktor yang dominan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini sesuai pendapat A. Hamidsyah Noer (1996: 89) bahwa, “ Sesungguhnya banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet. Namun demikian salah satu faktor yang dominan adalah latihan yang teratur dan terus menerus”.

Latihan sendiri dikemukakan oleh Suharno HP. (1985:7) yang memberikan batasan bahwa, “Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya.”

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Didalam melakukan latihan, perlu memperhatikan adanya prinsip-prinsip latihan, Suharno HP. (1985:7) membedakan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

- Prinsip kontinuitas dalam latihan
- Kenaikan beban latihan yang teratur
- Prinsip individual
- Prinsip interval
- Prinsip *stress* (penekanan)
- Prinsip spesialisasi (spesifik)

Berkaitan dengan prinsip latihan Nosseck (1982: 14) menyatakan bahwa “Prinsip-prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya digunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik”.

c. Aspek-aspek Latihan

Tujuan dan sasaran dari latihan adalah membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan dari tujuan latihan tersebut selain melakukan latihan secara sistematis dan pengulangan secara konstan atau ajek ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Menurut Harsono (1988:100) meliputi: Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental.

1) Latihan fisik

Kondisi fisik sangat penting dan diperlukan karena bisa mempengaruhi dapat dan tidaknya mengikuti suatu latihan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak akan dapat mengikuti latihan dengan baik. Komponen fisik yang perlu diperhatikan adalah daya tahan, kekuatan, kelenturan, (*fleksibilitas*), power, kecepatan, (*speed*), daya tahan *kardiovaskuler* dan kelincahan (*agility*).

2) Latihan Teknik

Yang dimaksud latihan teknik adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan salah satu cabang olahraga yang dilakukan. Misalnya menendang bola, menangkap bola, dan sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik. Kesempurnaan teknik dasar setiap gerakan adalah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan oleh karena itu teknik dasar harus dilatih dan dikuasai dengan sempurna.

3) Latihan Taktik

Teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik kini harus dituangkan dalam pola-pola permainan, bentuk permainan dan formasi serta strategi dan taktik-taktik bertahan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi gerakan yang sempurna.

4) Latihan Mental

Perkembangan mental atlet tidak kalah pentingnya dari perkembangan ketiga factor tersebut diatas, sebab meskipun perkembangan fisik, taktik

dan teknik sempurna tetapi mentalnya tidak berkembang, prestasinya yang tinggi tidak akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan, perkembangan emosional dan impulsive: misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportif, percaya diri, dan kejujuran dan sebagainya.

d. Komponen-Komponen Latihan

Setiap olahraga akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, kejiwaan dan ketrampilan. Efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (*volume*), beban dan kecepatannya intensitas, serat frekuensi penampilan (*densitas*).

Semua komponen dibuat sedemikian rupa dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dan ciri kejiwaan dari cabang olahraga yang dipelajari. Sepanjang fase latihan, pelatih harus menuntukan tujuan latihan secara pasti, komponen mana yang menjadi tekanan latihan dalam mencapai tujuan penampilanya yang telah direncanakan. Cabang olahraga yang banyak menentukan ketrampilan yang tinggi termasuk sepakakraw, maka kompleksitas merupakan hal yang sangat diutamakan. Menurut Andi Suhendro (1999: 17) komponen-komponen penting yang harus diperhatikan dalam suatu latihan meliputi: “(1) *volume* latihan, (2) intensitas latihan, (3) *density* atau kekerapan latihan dan (4) kompleksitas latihan”.

Komponen-komponen latihan tersebut sangat penting dalam latihan olahraga prestasi. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan satu dengan latihan yang lain. Oleh karena itu, komponen-komponen latihan tersebut harus di terapkan dengan baik dan benar agar tujuan latihan dapat dicapai.

e. Prinsip-prinsip Pengembangan Latihan

Kemampuan teknik seorang pemain dapat dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan mempertimbangkan prinsip-

commit to user

prinsip latihan. Tujuan latihan teknik adalah agar gerakan yang dilakukan bisa mencapai tingkat otomatisasi sesuai dengan yang dikehendaki dalam suatu cabang olahraga. Dalam hal ini Sudjarwo (1993) menyatakan: “pada hakekatnya pengembangan teknik merupakan bagian dari usaha meningkatkan keterampilan menuju gerakan yang cermat efisien dan efektif”.

Pendapat tersebut menunjukan, suatu teknik dikatakan sudah mencapai tingkat otomatisasi apabila gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa berfikir lagi dan hasilnya lebih cermat, efisien dan efektif. Upaya mengembangkan dan melatih teknik dalam cabang olahraga tertentu harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Menurut Harsono (1988: 102-1012) prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam latihan olahraga yaitu (1) prinsip beban lebih, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual.

f. Tahapan Dalam Latihan Teknik

Suatu teknik olahraga dapat dikuasai melalui latihan secara baik dan teratur. Dalam usaha pencapaian hasil teknik olahraga diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

- Penyusunan Kemahiran (*acquissition*)
- Penghalusan (*refinement*)
- Penggabungan (*consolidation*)
- Penerapan (*application*)
- Penyusunan variabel (*variabledisposition*)

Berdasarkan tahapan-tahapan diatas menunjukan, dalam mempelajari teknik olahraga pada dasarnya harus dilakukan dari tahapan yang lebih mudah, dan secara berangsur-angsur ditingkatkan sesuai dengan kemampuan yang telah dimiliki sebelumnya. Dengan kata lain, untuk menguasai suatu teknik olahraga hendaknya secara bertahap hingga suatu teknik dapat dikuasai dengan baik dan otomatis.

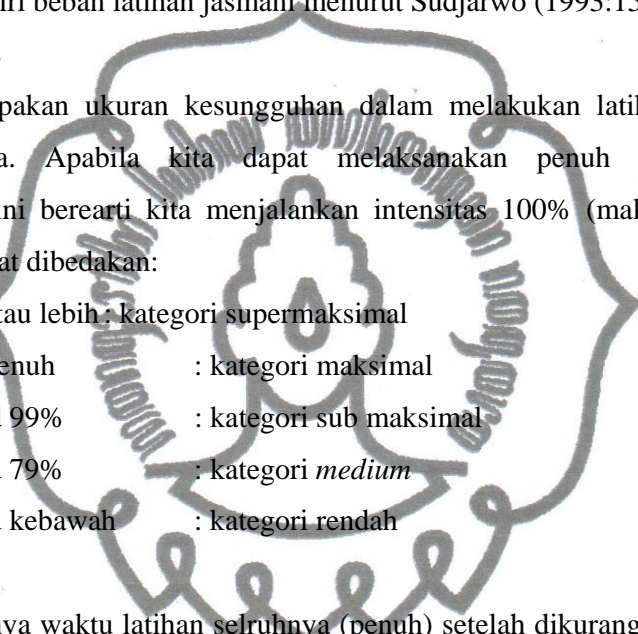
g. Program Latihan

Dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan beberapa faktor, diantaranya beban latihan atau *loading*. Beban latihan harus ditentukan dengan tepat agar proses latihan yang dilakukan dapat memberikan hasil yang optimal.

Adapun ciri-ciri beban latihan jasmani menurut Sudjarwo (1993:15):

1) Intensitas

Adalah merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul pelaksanaannya. Apabila kita dapat melaksanakan penuh sesuai dengan kemampuan ini berarti kita menjalankan intensitas 100% (maksimal), tingkat intensitas dapat dibedakan:



100% atau lebih	: kategori supermaksimal
100% penuh	: kategori maksimal
80% s/d 99%	: kategori sub maksimal
60% s/d 79%	: kategori <i>medium</i>
59% s/d kebawah	: kategori rendah

2) Duration

Adalah lamanya waktu latihan seluruhnya (penuh) setelah dikurangi dengan waktu yang dipergunakan untuk latihan.

3) Frekuensi

Adalah berapa kali suatu latihan dilakukan setiap minggunya.

4) Ritme

Merupakan irama dari latihan atau repetisi yang dipergunakan misalnya berat dan ringannya latihan atau tinggi rendahnya tempo latihan.

Pada penelitian ini program yang dimaksud adalah suatu program latihan yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw. Serta untuk memupuk kebiasaan bergereak dan memperbaiki sikap agilitas serta keterampilan dalam bergerak.

h. Kegiatan Latihan

Kegiatan latihan dalam penelitian ini meliputi tiga kegiatan yaitu:

1) Warming up atau pemanasan

Sebelum melakukan suatu latihan atau pertandingan, sangatlah penting melakukan persiapan-persiapan baik fisik maupun psikis. Persiapan-persiapan demikian dapat dilakukan dengan pemanasan atau *warming up*. Menurut Sudjarwo (1993:85) pemanasan adalah proses adanya perubahan-perubahan fisiologis guna menyiapkan organism tubuh untuk menghadapi tugas yang lebih berat. Karena sifatnya menyiapkan tubuh untuk menghadapi tugas yang lebih berat, maka gerakan-gerakan yang dilakukan adalah gerakan-gerakan yang dilakukan adalah gerakan-gerakan ringan dan sederhana serta tidak memakan tenaga yang banyak.

Tujuan dari pemanasan adalah:

- Terbentuknya koordinasi gerakan
- Mengurangi kemungkinan cedera
- Menaikan suhu badan
- Memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler, memperlancar pergantian udara di paru-paru.

2) Latihan Inti

Latihan inti ditujukan pada materi atau masalah yang akan diteliti, dalam hal ini dua latihan yang akan dibandingkan. Latihan untuk kelompok eksperimen satu adalah latihan sepak sila langsung, sedangkan latihan untuk eksperimen dua yaitu latihan sepak sila tidak langsung.

3) Warming down atau penenangan

Penenangan dilakukan oleh pemain setelah melakukan latihan atau pertandingan dengan tujuan:

- Mengurangi ketegangan-ketegangan setelah bertanding
- Menghindari rasa sakit tau kekakuan otot pada keesokan harinya
- Mengembalikan kondisi tubh seperti semula

commit to user

- Membawa suhu badan dan kerja organ-organ tubuh kembali ke keadaan yang normal.

7. Ekstrakurikuler

Dalam meningkatkan prestasi siswa diperlukan adanya latihan-latihan khusus di luar jam sekolah. Pelaksanaannya dapat dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

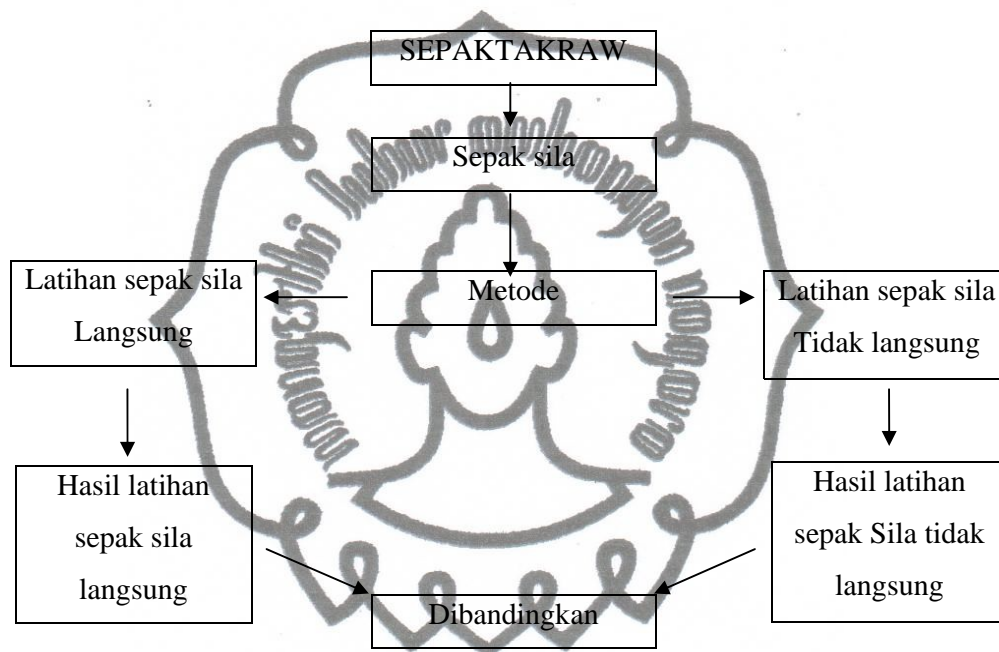
(<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, diunduh tanggal, 31 Oktober 2011, pkl: 05.06 WIB).

Untuk mendukung terlaksananya program kegiatan ekstrakurikuler diperlukan adanya berbagai petunjuk/pedoman, baik menyangkut materi atau kegiatannya, dengan harapan agar program kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang telah digariskan. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada berbagai macam kegiatan yang bisa dilaksanakan, olahraga merupakan salah satunya. Pelaksanaannya dilakukan latihan setiap sore di luar kegiatan intrakurikuler. Penelitian ini dilakukan di SMA MTA Surakarta pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw, dengan memberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sepak sila dengan metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian landasan teori yang telah dikemukakan di atas maka dapat diajukan bagan kerangka berpikir sebagai berikut:

BAGAN KERANGKA BERPIKIR



Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir

Berdasarkan skematis kerangka diatas dapat dipaparkan kerangka berpikir sebagai berikut:

1. Dalam permainan sepaktakraw menyepak (sepakan) adalah sangat penting, dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepaktakraw karena bola dimainkan terbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat *point* atau angka dapat dilakukan dengan kaki (sepakan). Pada pelajar yang akan meningkatkan prestasi sepaktakraw bisa dilatih kemampuan sepakannya

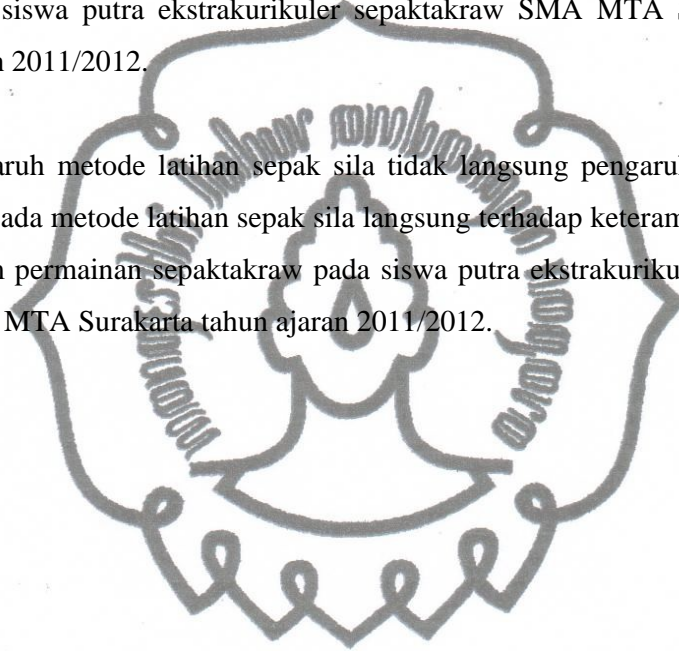
terlebih dahulu terutama sepak sila yang sering digunakan dalam permainan. Latihan dapat dilakukan pada jam ekstrakurikuler sore hari setelah pelajaran intrakurikuler dengan program latihan yang sudah ditentukan.

2. Metode latihan sepak sila langsung dilaksanakan secara berpasangan, kemudian setiap pemain hanya menerima bola dan langsung mengembalikan pada temannya melewati net. Keuntungan dari latihan sepak sila langsung yaitu kecepatan reaksi dalam mengembalikan bola melewati net, sehingga lawan tidak ada kesempatan untuk menunggu bola datang atau memprediksi kedatangan bola. Adapun kekurangannya dari latihan ini yaitu hasil sepakan tidak bisa terarah dengan tepat, bahkan terkadang cenderung tanpa arah yang jelas. Tidak bisa melatih untuk memberikan umpan kepada *smaser*, karena bola yang dihasilkan langsung dikembalikan tidak dikontrol terlebih dahulu.
3. Metode latihan sepak sila tidak langsung juga dilaksanakan berpasangan, kemudian setiap pemain dapat melakukan dua kali sepakan sebelum dikembalikan melewati net. Keuntungan dari latihan sepak sila tidak langsung yaitu keahlian dalam mengontrol bola datang, sebelum dikembalikan melewati net. Pemain dapat berfikir terlebih dulu sebelum mengembalikannya. Bola yang dihasilkan lebih terarah. Kekurangan dari latihan ini yaitu kecepatan pengembaliannya lebih lambat, sehingga kedatangan bola dapat diprediksi.
4. Perbedaan penekanan dari kedua latihan tersebut tentu akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan keterampilan sepak sila. Kedua hasil dari latihan tersebut setelah diberi perlakuan lalu dibandingkan, diduga ada perbedaan pengaruhnya antara metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila sepaktakraw.

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian landasan teori dan kerangka berpikir tersebut diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMA MTA Surakarta tahun ajaran 2011/2012.
2. Pengaruh metode latihan sepak sila tidak langsung pengaruhnya lebih baik dari pada metode latihan sepak sila langsung terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMA MTA Surakarta tahun ajaran 2011/2012.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan, penelitian ini dilaksanakan di SMA MTA Surakarta.

2. Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu, dimulai dari tanggal 13 September 2011 sampai dengan tanggal 24 Oktober 2011.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta. Penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatannya.

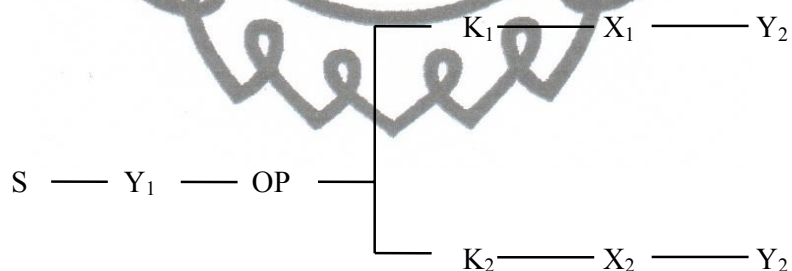
1. Variabel Bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, terdiri dari :
 - Metode latihan sepak sila langsung
 - Metode latihan sepak sila tidak langsung
2. Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.

D. Teknik Pengumpulan Data

Instrument penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Instrument penelitian digunakan untuk mengukur atau mengetahui gejala-gejala dan sifat-sifat variabel yang diteliti, yang penting bahwa instrument harus memenuhi kriteria sebagai instrument yang baik. Ada gejala atau sifat variabel yang dapat secara langsung diukur, tetapi ada yang tidak dapat diukur secara langsung. Dalam penelitian ini, sifat variabel dapat diukur secara langsung yaitu berupa tes keterampilan sepak sila. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes keterampilan sepak sila menurut Sulaiman, (2008 :86). Tata cara pelaksanaan tes terlampir.

E. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Matched by subject Design*. Gambar rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

S = Subjek penelitian

Y₁ = Tes awal hasil keterampilan sepak sila

K₁ = Kelompok 1

K₂ = Kelompok 2

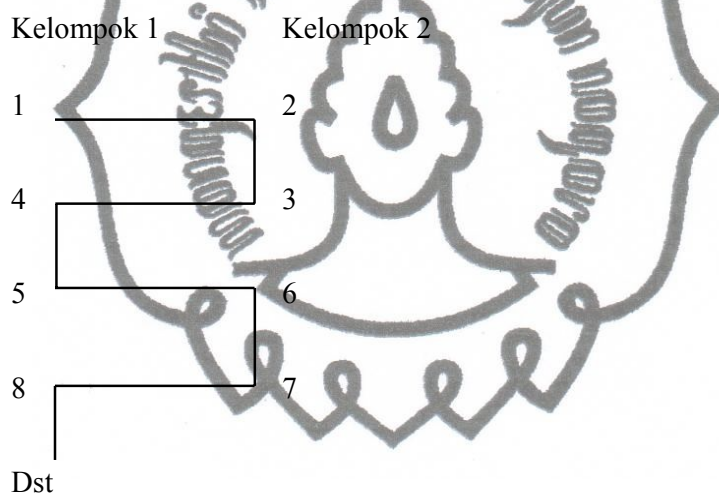
OP = *Ordinal Pairing*

X₁ = Latihan sepak sila langsung

X_2 = Latihan sepak sila tidak langsung

Y_2 = Tes akhir keterampilan sepak sila

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes awal keterampilan sepak sila. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki keterampilan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2). Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Adapun pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (1995: 485) sebagai berikut:



Gambar 10. Ordinal Pairing

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah masing-masing uji prasyarat tersebut sebagai berikut :

a. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi intraklas.

commit to user

Adapun rumus uji reliabilitas intraklas menurut Mulyono B. (2008 :44) sebagai berikut :

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MS_A = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_W = Jumlah rata-rata antar kelompok.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini berasal dari populasi yang normal atau tidak normal. Adapun langkah-langkah uji normalitas metode Lilliefors menurut Sudjana (2005:466) sebagai berikut :

- 1) Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus $z_i = \{x_i - \bar{x}\} / SD$, masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel.
- 2) Untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka

$$S(z_i) = \frac{z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- 5) Ambil harga paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut.

c. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui homogenitas dari sampel, pada penelitian ini menggunakan uji homogenitas dengan metode Barlett, dimana untuk langkah-langkahnya adalah sebagai berikut (Sudjana, 2005:261) :

- 1) Membuat tabel perhitungan yang terdiri dari kolom-kolom kelompok sampel:

$dk (n-1)$, $1/dk$, Sd_i^2 , dan $(dk) \log Sd_i^2$

- 2) Menghitung varians gabungan dari semua sampel.

Rumusnya : $SD^2 = \frac{((n-1)Sd_i^2 \dots 1)}{(n-1)}$

$B = \log Sd_i^2 (n-1)$

- 3) Menghitung X^2

Rumusnya : $X^2 = (Ln) B - (n-1) \log Sd_i^2 \dots (2)$

Dengan $(Ln 10) = 2,3026$

Hasilnya (X^2 hitung) kemudian dibandingkan dengan (X^2 tabel), pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk (n-1)$

- 4) Apabila X^2 hitung < X^2 tabel, maka H_0 diterima.

Artinya varians sampel bersifat homogen. Sebaliknya apabila X^2 hitung > X^2 tabel, maka H_0 ditolak. Artinya varians sampel bersifat tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

a. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995: 457) sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = Nilai uji perbedaan

M_d = *Mean* perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan

Untuk mencari *mean* deviasi digunakan rumus sebagai berikut :

$$M_d = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

D = Perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah pasangan

b. Penghitungan Perbedaan Presentase Peningkatan

Untuk menghitung presentase keterampilan sepak sila antara perlakuan dengan metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean tes awal}} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir pada keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Berikut disajikan dekripsi data, uji prasyarat analisis, hasil analisis data dan pengujian hipotesis.

A. Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data hasil tes keterampilan sepak sila yang dilakukan pada kelompok I (K1) dan kelompok II (K2) disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

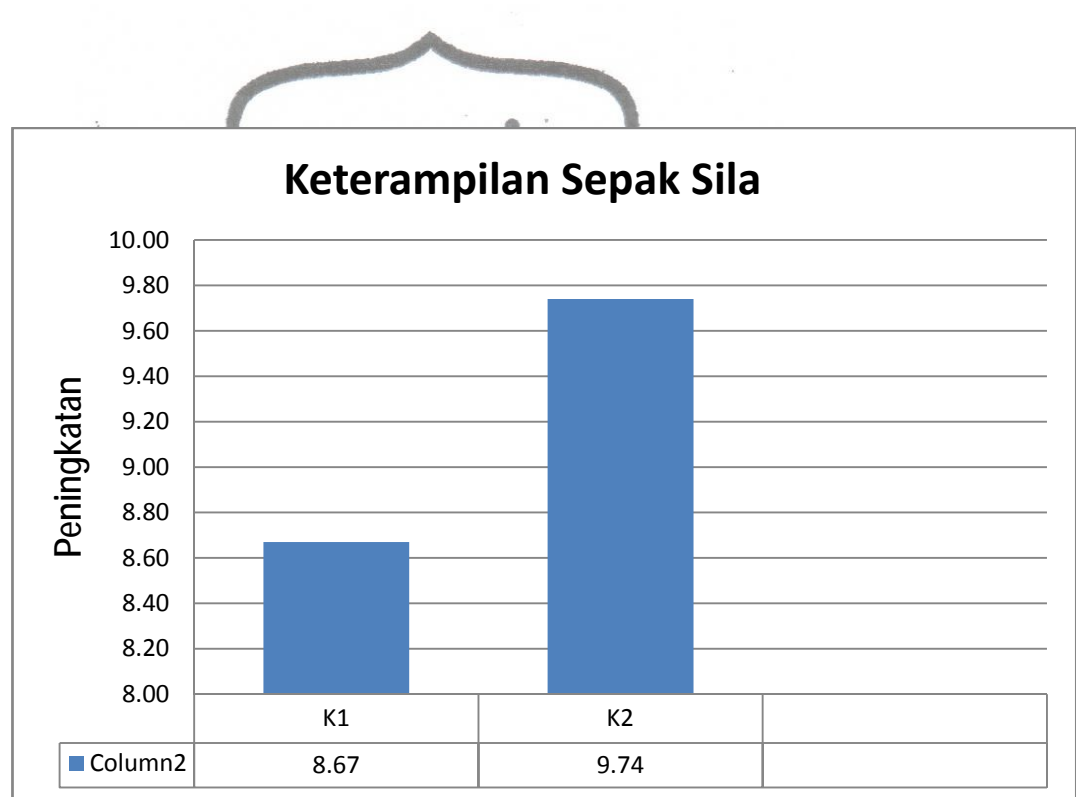
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Analisis Tes Keterampilan Sepak Sila Kelompok I dan Kelompok II.

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
Kelompok I (Kelompok latihan sepak sila langsung)	Awal	15	35,27	14,405
	Akhir	15	43,93	12,447
	Peningkatan		8,67	
Kelompok II (Kelompok latihan sepak sila tidak langsung)	Awal	15	35,33	14,286
	Akhir	15	45,07	12,233
	Peningkatan		9,74	

Sumber data primer diolah, 2011

Kelompok perlakuan dengan latihan sepak sila langsung memberikan pengaruh terhadap keterampilan sepak sila yang berbeda. Jika antara kelompok siswa yang mendapat latihan langsung dan latihan tidak langsung dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan latihan sepak sila tidak langsung

memiliki keterampilan sepak sila sebesar 1,07 lebih tinggi dari pada kelompok dengan latihan langsung. Gambaran nilai rata-rata keterampilan sepak sila antara kelompok I (K1) dan kelompok II (K2) dapat dibuat histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram Nilai Rata-Rata Peningkatan Keterampilan Sepak Sila antara Kelompok Perlakuan Latihan Langsung dan Latihan Tidak Langsung.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes keterampilan sepak bola, dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan menimbang bola yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	0,95	Tinggi Sekali
Tes Akhir	0,98	Tinggi Sekali

Sumber data primer yang diolah, 2011

Dari tabel di atas diketahui bahwa, nilai reliabilitas hasil tes awal adalah sebesar 0,95, dimana termasuk dalam kategori tinggi sekali. Adapun nilai reliabilitas hasil tes akhir adalah sebesar 0,98, dimana juga termasuk dalam kategori tinggi sekali. Dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Book Walter, yang dikutip Mulyono B (1992: 22) yaitu:

Tabel 3. Tabel Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu dengan uji normalitas dan homogenitas.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Data

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
KI	15	35,27	14,405	0,174	0,220	Berdistribusi Normal
KII	15	35,33	44,286	0,178	0,220	Berdistribusi Normal

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Dari hasil normalitas yang dilakukan pada kelompok I (K1) diperoleh nilai $L_o = 0,174$. Dimana hasil tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data K1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil normalitas yang dilakukan pada Kelompok II (K2) diperoleh nilai $L_o = 0,178$. Dimana hasil tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data K2 juga termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila

nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh perbedaan rata-rata keterampilan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K1	15	193,662	1,017	2,48
K2	15	190,488		

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai Fhitung = 1. 017 Sedangkan dengan db = 14 lawan 14 , angka Ft = 2,48. Ternyata nilai Fhitung= lebih kecil dari Ft. Karena Fhitung < Ftabel maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa K1 dan K2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara K1 dan K2 terdapat perbedaan, perbedaan tersebut benar-benar karena adanya perbedaan rata-rata nilai yang diperoleh.

C. Pengujian Hipotesis

Dari hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok I dan kelompok II = 0,128, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh < t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok I dan kelompok II sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok I dan kelompok II berangkat dari titik tolak keterampilan sepak sila. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok I = 11,045. Sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol

ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti kelompok I memiliki peningkatan keterampilan sepak sila yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode latihan langsung. Latihan sepak sila dengan metode latihan langsung dilaksanakan secara berpasangan, kemudian setiap pemain hanya menerima bola dan langsung mengembalikan pada temannya melewati net. Maksud dan tujuan latihan ini adalah kecepatan reaksi dalam mengembalikan bola melewati net, sehingga lawan tidak ada kesempatan untuk menunggu bola datang atau memprediksi kedatangan bola. Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok II = 12,224. Sedangkan t tabel = 2,145. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok II. Yang berarti kelompok II memiliki peningkatan keterampilan sepak sila yang disebabkan oleh pelatihan yang diberikan, yaitu latihan sepak sila tidak langsung, latihan ini menekankan pada penguasaan teknik sepak sila yang baik dan benar. Dalam pelaksanaan latihan ini pemain secara berpasangan dua pemain melakukan latihan sepak sila dengan jarak 3 meter, bola dikontrol keatas terlebih dahulu, baru melakukan sepak sila ketemannya. Keuntungan dari latihan sepak sila tidak langsung yaitu keahlian dalam mengontrol bola datang, sebelum dikembalikan melewati net. Pemain dapat berfikir terlebih dulu sebelum mengembalikannya. Bola yang dihasilkan lebih terarah sehingga pemain akan lebih terampil dengan menggunakan latihan sepak sila tidak langsung.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II, diperoleh nilai t sebesar 3,520 sedangkan t tabel = 2,145. Ternyata t yang diperoleh lebih besar $> t$ tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok

berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Pengaruh suatu metode itu bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan sepak sila dengan latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan sepak sila, dapat diterima.

1. Kelompok I yang diberikan latihan sepak sila dengan latihan langsung memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan sepak sila sebesar 24,582%. Sedangkan pada kelompok II yang diberikan latihan bermain bola dengan metode latihan sepak sila tidak langsung memiliki peningkatan kemampuan sepak sila sebesar 27,569%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok II memiliki persentase peningkatan kemampuan sepak sila yang lebih besar dari kelompok I. Latihan sepak sila dengan metode latihan langsung dan tidak langsung ternyata dapat memberikan rangsangan yang lebih efektif untuk mengoreksi teknik kemampuan sepak sila yang benar sehingga memberikan rangsangan untuk pembentukan teknik sepak sila yang lebih baik pada siswa. Pelaksanaan latihan sepak sila dengan metode latihan tidak langsung merangsang kemampuan berpikir dan memecahkan masalah menghadapi situasi latihan yang diberikan. Dari hukum belajar motorik bahwa suatu ketrampilan akan dapat dikuasai apabila siswa telah siap melakukan apa yang akan dipelajari. Untuk itu peneliti menggunakan latihan menggunakan metode latihan sepak sila tidak langsung untuk mempersiapkan siswa dengan latihan yang akan memotivasi siswa untuk siap berlatih. Dengan menggunakan latihan sepak sila tidak langsung, siswa akan cepat menguasai keterampilan menimbang bola, keterampilan sepak sila tidak langsung akan menjadi lebih baik karena keterampilan yang dipelajari sama dengan keterampilan yang sebenarnya, siswa akan lebih menguasai dalam mengontrol bola, dan membutuhkan proses latihan yang tidak begitu lama untuk bisa menimbang bola dengan baik. Dengan demikian latihan sepak sila yang lebih menekankan pada keterampilan yang sebenarnya,

akan mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa latihan sepak sila tidak langsung memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMA MTA Surakarta tahun 2011/2012.

D. Pembahasan Hasil Analisis Data

1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut, selama diberi metode latihan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara K1 dan K2 sebelum diberi adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Perbedaan Tes Awal Pada KI dan KII

Kelompok	N	M	M_d	t hitung	t tabel 5%
K1	15	35,27	-0,07	0,128	2,145
K2	15	35,33			

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Dari uji t yang di lakukan dapat disimpulkan bahwa nilai t yang diperoleh sebesar 0,128, sedangkan $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 2,145. Ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal

keterampilan sepak sila pada kelompok 1 dan kelompok 2. Sehingga apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, maka perbedaan tersebut benar-benar dikarenakan adanya perbedaan pengaruh metode latihan yang diberikan.

2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Dalam penelitian ini subyek diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Dalam hal ini K1 diberi perlakuan dengan metode latihan sepak sila langsung dan K2 diberi metode sepak sila tidak langsung, kemudian dilakukan tes akhir. Dari hasil tes akhir pada masing-masing kelompok tersebut kemudian dilakukan uji perbedaan, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes

Tes	N	M	M_d	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Awal	15	35,27	8,67	11,045	2,145
Akhir	15	43,93			

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 11,045, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 5% yaitu 2,145. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok I. Dengan demikian setelah mendapat metode latihan sepak sila langsung, terjadi peningkatan keterampilan sepak sila pada kelompok I secara meyakinkan.

b. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok II

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada KII

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Awal	15	35,33	9,73	12,224	2,145
Akhir	15	45,07			

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 12,224, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 5% yaitu 2,145. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok I. Dengan demikian setelah mendapat perlakuan metode latihan sepak sila tidak langsung, terjadi peningkatan kemampuan menggiring bola pada kelompok II secara meyakinkan.

c. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Pada Kelompok I dan Kelompok II yaitu:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara KI dan KII

Kelompok	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K I	15	45,07	1,13	3,520	2,145
K II	15	43,93			

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 3,520, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 5% yaitu 2,145. Dengan demikian hipotesis

nol ditolak, yang berarti bahwa setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada K I dan K II.

d. Perbedaan Persentase Peningkatan

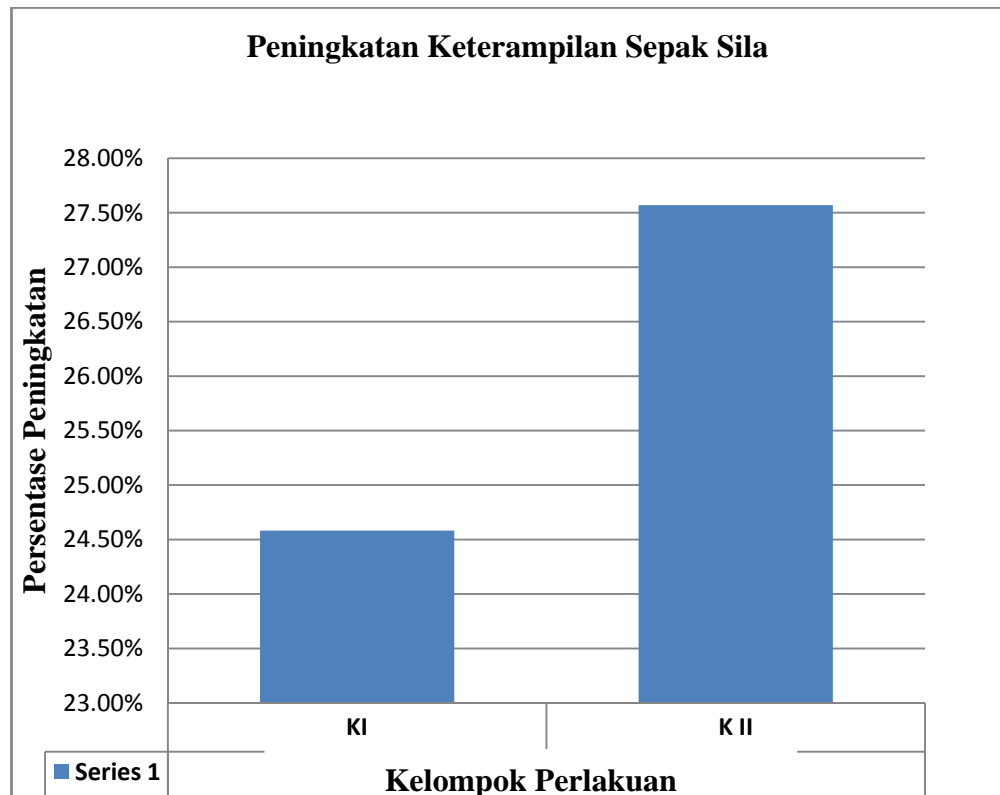
Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki presentase peningkatan yang lebih baik, diadakan perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan keterampilan sepak sila dalam persen pada K I dan K II adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan Sepak Sila dalam Persen K I dan K II.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	M_d	Persentase Peningkatan
K I	15	35,27	43,93	8,67	24,58
K II	15	35,33	45,07	9,74	27,57

Sumber: Data primer yang diolah, 2011

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa KI memiliki peningkatan keterampilan sepak sila sebesar 24,58%. Sedangkan K II memiliki keterampilan sepak sila sebesar 27,57%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa KII memiliki persentase peningkatan keterampilan sepak sila lebih besar daripada KI. Gambaran persentase peningkatan keterampilan sepak sila antara kelompok perlakuan metode latihan langsung dan tidak langsung dapat dibuat histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Persentase Peningkatan Keterampilan Sepak Sila antara Kelompok Perlakuan Metode Latihan Langsung dan Latihan Tidak Langsung.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan sepak sila dengan metode latihan langsung dan metode latihan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMA MTA Surakarta tahun ajaran 2011/2012, ($t_{hitung} = 3,520 > t_{tabel} = 2,145$).
2. Metode latihan sepak sila tidak langsung memiliki pengaruh yang lebih baik dan efektif dari pada metode latihan sepak sila langsung terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMA MTA Surakarta tahun ajaran 2011/2012. Peningkatan keterampilan sepak sila kelompok I (kelompok yang mendapat metode latihan langsung) = 24,582% > kelompok II (kelompok yang diberi metode latihan tidak langsung) = 27,569%.

B. Implikasi

Implikasi yang diberikan bahwa keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw dapat meningkat melalui metode latihan yang diberikan, baik menggunakan metode latihan sepak sila langsung maupun dengan metode latihan sepak sila tidak langsung. Dalam memberikan metode latihan permainan sepak takraw khususnya, sepak sila, pembina harus memilih suatu bentuk metode latihan yang sesuai dengan strategi latihan teknik dasar yang bertujuan agar siswa dapat menampilkan teknik sepak sila dengan teknik yang benar. Dalam penelitian ini ternyata latihan dengan metode latihan sepak sila tidak langsung lebih sesuai untuk mengembangkan teknik sepak sila yang lebih baik. Latihan sepak sila dengan metode latihan tidak langsung ternyata menarik minat siswa dalam mempelajari teknik sepak

commit to user

sila. Hal tersebut dapat menjadi dasar pemikiran bagi para pembina olahraga sepak takraw di SMA MTA Surakarta tentang metode yang tepat untuk mengembangkan penguasaan teknik sepak sila yang baik sehingga keterampilan sepak sila akan meningkat.

C. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Penjasorkes, Para Pembina Olahraga, maupun Pelatih.
 - a. Dalam memilih jenis metode latihan, khususnya untuk mengembangkan penguasaan teknik sepak sila yang baik, hendaknya pembina memilih dan menerapkan metode yang efektif dan merangsang minat anak agar teknik sepak silanya menjadi benar dan lebih baik.
 - b. Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw, khususnya untuk menunjang keterampilan sepak sila perlu diperbanyak dengan metode latihan sepak sila tidak langsung dan membuat siswa siap untuk belajar sehingga akan mengakibatkan koneksi antara stimulus dan respon yang kuat..

2. Bagi Siswa

Untuk meningkatkan keterampilan sepak sila siswa dapat menggunakan metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung.

3. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk pelaksanaan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi siswa.