

## Pengaruh Metode Latihan Variasi Menggunakan Raket Tennis Lapangan Terhadap Keterampilan passing Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Sumbawa Besar Tahun 2022

Subakti<sup>1</sup>, Hermansyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

Email: [subakti@undikma.ac.id](mailto:subakti@undikma.ac.id)

**Abstrak:** Latihan menggunakan raket tenis lapangan terhadap keterampilan *passing* merupakan latihan yang sangat cocok untuk memperkuat control bola pertama, sehingga apabila melakukan serangan balik terhadap pihak lawan dapat dilakukan secara mudah. Latihan menggunakan raket tenis lapangan ini juga dapat mengasah ketahanan pada kaki, sehingga bisa meniming bola dengan baik sesuai dengan apa yang diinginkan. Atlet PSTI Sumbawa Besar masih banyak kelemahannya di control bola pada saat melakukan *passing* sehingga peneliti ingin meneliti atlet PSTI Sumbawa Besar dalam melakukan control bola pada saat melakukan *passing* pada permainan sepak takraw, pada suatu pertandingan khususnya di Sumbawa Besar. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Variasi Menggunakan Raket Tennis Lapangan Terhadap Keterampilan *Passing* Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Sumbawa Besar Tahun 2022. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen *the static group pretest-posttest design*. Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*), berupa metode latihan variasi menggunakan raket tenis lapangan terhadap keterampilan *passing* sepak takraw, penelitian ini menggunakan intrumen yaitu tes *passing* sepak takraw, sehingga sampel penelitian menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel penelitian yaitu seluruh Atlet PSTI Sumbawa Besar yang berjumlah 20 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik studi populasi. Hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari t- tabel, ( $3,482 > 2,093$ ) dengan demikian nilai "t" yang diperoleh dalam penelitian ini adalah signifikan. Maka hipotesis *Alternatif* ( $H_a$ ) yang berbunyi ada pengaruh metode latihan variasi menggunakan raket tenis lapangan terhadap keterampilan *passing* sepak takraw pada Atlet PSTI Sumbawa Besar Tahun 2022.

**Kata Kunci :** Metode Latihan Variasi, Lemparan Raket, Pasing sepak takraw

**Abstract** *The practice of using a tennis racket on passing skills is a very suitable exercise to strengthen first ball control, so that when you counterattack against the opponent it can be done easily. Exercise using this court tennis racket can also hone the resistance of the feet, so that they can hold the ball well according to what they want. PSTI Sumbawa Besar athletes still has many weaknesses in ball control when passing so researchers want to research PSTI Sumbawa Besar athletes in controlling the ball when passing at takraw football games, at a match, especially in Sumbawa Besar. The purpose in this study is to find out the Influence of Variation Exercise Methods Using Court Tennis Rackets on Takraw Football Passing Skills in Large Sumbawa PSTI Athletes in 2022. The research design used is the static group pretest-posttest design experimental research. This type of research is to use research by providing treatment (treatment), in the form of variation training methods using a court tennis racket against takraw football passing skills, this study uses intrumen, namely the takraw football passing test, so that the research sample uses the entire population to be used as a research sample, namely all 20 Large Sumbawa PSTI Athletes with sampling techniques using population study techniques. The results of the study and analysis of data conducted using statistical formulas showed that the value of t-count is greater than t-table, ( $3,482 > 2,093$ ) thus the value of "t" obtained in this study is significant. So the Alternative hypothesis ( $H_a$ ) which reads there is an influence of variation training methods using court tennis rackets on the passing skills of sepak takraw in the 2022 Sumbawa Besar PSTI Athletes.*

**Keywords :** Throwing Practice Methods, Racket Throwing, Takraw football Passing

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu olahraga silih berganti dengan keadaan dan kemajuan yang ada. Bahkan, teknologi modern telah membuat kehidupan menjadi sangat mudah dan mengurangi fisik sampai tingkat yang paling rendah. Olahraga Sepak Takraw merupakan permainan yang sangat sederhana bahkan tidak memiliki aturan dalam melakukan permainan ini. Tapi seiring dengan berjalannya waktu, dan seiring dengan perubahan yang ada, Sepak Takraw menjadi olahraga yang memiliki peraturan yang sangat kompleks seperti saat ini. Sepak Takraw adalah sepak raga yang telah dimodifikasi sehingga menghasilkan suatu permainan yang kompetitif. Sedangkan menurut ahli lain mengatakan sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan dimainkan di atas lapangan yang berukuran 13,42 m, dan lebar 6,1 m. (Iyakrus. 2012:1)

Dari permainan yang bersifat demonstrasi menjadi olahraga yang dapat dipertandingkan. Perkembangan permainan Sepak Takraw sangat pesat sekali, hal ini dapat dilihat mulai tahun 1983, seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki Pengurus Daerah (Pengda) atau sekarang bernama Pengurus Provinsi (Pengprov) dan Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI). Negara Asia terutama Asia Tenggara telah mengenal permainan dengan bola rotan ini sejak lama. Sepak Takraw secara Internasional telah membentuk induk organisasi tingkat Asia sejak 1982, yang perkembangannya secara Internasional (*ASTAF*).

Perkembangan sepak takraw sebagai olahraga yang di pertandingkan telah menyebar secara nasional dan internasional, oleh karena itu sepak takraw di pertandingkan dan menjadi kegiatan resmipada PON, SEA Games dan Asian Games, sedangkan pada tingkatan Olympiade masih dalam perjuangannya.

Sampai saat ini cabang Sepak Takraw masih diperhitungkan atau mempunyai nama besar di tingkat nasional maupun internasional, karena prestasi yang telah dicapai oleh para atlet lokal maupun internasional. Dalam hal ini untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi melibatkan berbagai pihak tidak hanya tertuju oleh para pemain dan pelatihnya saja, tetapi oleh pihak pengurus Organisasi Sepak Takraw dan pihak-pihak yang ikut mempercepat prestasi. Untuk itu organisasi yang menjadi wadah atau tempat kegiatan Sepak Takraw yang harus diperhatikan. Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) sebagai induk organisasi Sepak Takraw dalam memajukan prestasi harus selalu memajukan dengan cara mengadakan kompetisi-kompetisi atau pertandingan secara umum yang telah diadakan organisasi atau pihak pemerintah untuk mencari bibit pemain berprestasi baik dari induk organisasi atau perkumpulan Sepak Takraw daerah agar dikenal masyarakat luas.

Di Indonesia sendiri organisasi pertama yang menaungi Sepak Takraw adalah persatuan sepak raga seluruh Indonesia (*PERSERASI*) didirikan pada tahun 1971 namun pada tahun 1986 dirubah menjadi persatuan Sepak Takraw seluruh Indonesia (*PERSETASI*). *PERSETASI* telah menjadi anggota internasional Sepak Takraw federation (*ISTAF*). Dan Asian Sepak Takraw Federation (*ASTAF*). (Sudrajat Prawirasaputra, 2000:4).

Perkembangan Sepak Takraw secara internasional seperti yang telah dibicarakan di atas bahwa negara Asia terutama Asia Tenggara telah mengenal permainan dengan bola rotan ini sejak lama. Dari hasil pengamatan peneliti dan pelatih dilapangan, kemampuan atlet PSTI Sumbawa Besar masih banyak kelemahannya dikontrol bola pada saat melakukan *passing* sehingga peneliti ingin meneliti atlet PSTI

Sumbawa Besar dalam melakukan kontrol bola pada saat melakukan *passing* pada permainan sepak takraw, pada suatu pertandingan khususnya di Sumbawa Besar.

Sehubungan dengan penjelasan yang telah disampaikan, teknik-teknik gerakan bermain Sepak Takraw, peneliti ingin meneliti salah satu teknik bermain Sepak Takraw yaitu mengontrol bola pada keterampilan *passing* pada atlet Sumbawa Besar. Yang paling dominan menyumbangkan atlet dalam kejuaraan provinsi maupun nasional. Penulis dapat mengemukakan bahwa metode latihan yang berbeda merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan pemain agar menambah wawasan , sikap dan keterampilan pemain.

Berdasarkan pernyataan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Variasi Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Keterampilan *Passing* Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Sumbawa Besar Tahun 2022”.

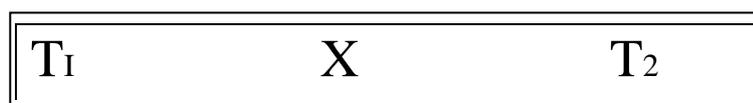
## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, penulis melakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre experimental design* tipe *one group pretest-posttest* (tes awal- tes akhir kelompok tunggal).

Arikunto (2010:124) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*).

Setelah melihat pengertian tersebut dapat ditarik simpulan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan variasi menggunakan raket tenis lapangan terhadap keterampilan *passing* sebelum dan sesudah dan sesudah diberikan perlakuan.

Rancangan *one group pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut *pretest* dan sesudah perlakuan disebut *post test*. Adapun pola penelitian metode *one group pretest-posttest design* (Maksum, 2009:48).



Gambar. 3.1 Rancangan Penelitian Maksum (2009:48)

T<sub>1</sub> = nilai *pretest* (sebelum perlakuan)

X = Latihan menggunakan raket tenis lapangan

T<sub>2</sub> = nilai *post test* (setelah diberi perlakuan)

Pada *design* ini tes yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *eksperimen*. Tes yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan disebut *pretest*. *Pretest* diberikan pada kelas *eksperimen* (T<sub>1</sub>). Setelah dilakukan *pretest*, peneliti memberikan perlakuan berupa variasi latihan dengan menggunakan raket (X), pada tahap akhir peneliti memberikan *post test* (T<sub>2</sub>).

## HASIL PENELITIAN

Untuk melatih keterampilan *passing* latihan menggunakan raket tenis lapangan, dimana dengan metode latihan menggunakan raket tenis lapangan akan membentuk

sikap berani, cepat bereaksi. dengan terbentuknya hal tersebut maka sangat efektif dalam menerima serangan bola keras datar, mengambil foles atau pelan. Kaki untuk menerima bola pertama dan melakukan *passing* dan mengangkat bola tersebut secara baik, Sehingga ketika melakukan operan atau mengumpan terhadap tim regu bisa diterima dengan baik, itulah kegunaan untuk melakukan metode latihan menggunakan raket tenis lapangan terhadap keterampilan *passing*. Adapun pelaksanaan pembelajaran yang sering dilakukan oleh seorang pelatih yaitu dengan : bola dipegang oleh pelatih, bola dilempar atau dilambungkan ke atas, bola dipukul menggunakan raket tenis lapangan dan selanjutnya pemain bergerak untuk menerima bola atau menguasai bola tersebut dengan menggunakan teknik sepak sila agar memudahkan untuk melakukan *passing* atau operan terhadap regu .

Adapun latihan terhadap keterampilan *passing* itu adalah merupakan teknik khusus dengan menggunakan semua teknik sepakan dalam permainan ini. Tujuannya adalah agar bola melambung dan menepati sasaran. Pelaksanaan teknik ini dilakukan seperti pada teknik dasar yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya hanya saja dalam teknik mengumpan hal dasar yang sangat dibutuhkan adalah kecepatan dan ketepatan penempatan posisi kaki tumpu pemain dari arah datangnya bola bertahan dari serangan lawan. Adapun maksud lain dari *passing* itu bisa diartikan teknik melakukan operan. Dari banyaknya teknik pada permainan sepak takraw yang biasa digunakan di dalam permainan adalah teknik sepak sila karena teknik sepak sila ini lebih condong untuk bisa melakukan operan atau *passing* terhadap tim regu untuk memudahkan menerima bola atau melakukan smash untuk mematikan bola tersebut ke pihak lawan.

Dengan dua metode latihan ini dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan hasil *passing* sepak takraw.

Hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari t- tabel, ( $3,482 > 2,093$  ) dengan demikian nilai “t” yang diperoleh dalam penelitian ini adalah signifikan. Maka hipotesis *Alternatif* ( $H_a$ ) yang berbunyi ada Pengaruh Metode Latihan Variasi Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Keterampilan Passing Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Sumbawa Besar Tahun 2022.

## PENUTUP

Dari hasil analisa data dan hasil pengamatan penelitian selama ini dilaksanakan, dan dari hasil perhitungan statistik ditemukan bahwa t-hitung **3,482** sebesar t- tabel sebesar **2,093** pada taraf signifikan 5%. Dengan kata lain hasil akhirnya sangat signifikan , maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa “ Ada Pengaruh Latihan Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Sumbawa Besar Tahun 2022”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Iyakrus. 2012:1. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press

- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang
- Suharsimi Arikunto. 2006. “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*”. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rudi Hantoro. 2010. “*Tingkat Keterampilan Sepakmula Kaki Bagian Dalam Dan Punggung kaki, Pada Siswa Sekolah Sepaktakraw Surahman Tanggulangin Kabupaten Wonogiri*”. Lumbung pustaka. UNY
- M. Husni Thamrin dan Yudianto. (2006). “*Tingkat Keterampilan Bermain Sepak takraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan*. UNY. Yogyakarta
- Achmad Sofyan Hanif, 2017. *Buku Kepelatihan Dasar Sepak Takraw* Jakarta : Rajawali Pers.
- Ali Maksum 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. UNESA. Surabaya
- Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya* ; Sirkulasi PJKR · ind · Departemen Pendidikan Nasional RI, 796.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sudrajat Prawirasaputra, 2000:4. *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud
- Ahmad :2021 <https://www.yuksinau.id/sepak-takraw/#>
- [Info sport. \(2022 8:17\) https://m.kumparan.com/amp/info-sport/ukuran-lapangan-takraw-lengkap-dengan-penjelasan-nya-1xEgBQphVmR](https://m.kumparan.com/amp/info-sport/ukuran-lapangan-takraw-lengkap-dengan-penjelasan-nya-1xEgBQphVmR)
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan sepak Takraw*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Padang
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Depdikbud.1995. *Pengertian sepak takraw*.Semarang. Jakarta
- Sanafiah.1992 .*Sepak Takraw*: Yayasan Nuansa Cendekia. Bandung
- Darmawan. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik* .UNY. Yogyakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. FIK UNY .Yogyakarta
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK-UNY. Yogyakarta.
- Nossek. J. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press. Ltd

- Bompa, To.2003. *Theory And Methodology Of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV Kesuma.Jakarta
- Depdikbud. 1982.*Permainan sepakraga dan sepaktakraw*.Depdikbud. Jakarta
- Singh, 2012. *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers
- Sutrisno Hadi. 1994. *Statistik dalam Basic Jilid IV*. Andi Offset.Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2007. *Penelitian Tindakan*. Bumi Aksara. Jakarta
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press Padang : Padang
- Devi.2017. *Jurnal BAB III Metode Penelitian*.
- Rezaei,at.el.balance 2013,*Jurnal Internasional Ilmu Dasar & Penelitian Terapan*. Vol., 2 (3), 253-256, UIAK, UKharazmi, UZanjan, Iran
- Hasan 2017 *Jurnal Internasional Pendidikan dan Penelitian Lanjutan*. UNJ, Indonesia