



PENGARUH MODEL LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN SEPAK SILA PADA PEMAIN TAKRAW SMAN 13 MAROS

Muslim Nur¹, Rusli², Susanti Sam³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14, Sains Global Indonesia

¹ PPG PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: uccinkji@gmail.com,

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: ruslifik@unm.ac.id

³ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: susantisam92@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised;03-04-2023

Accepted;04-05-2023

Published,25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang membandingkan perlakuan pada subjek penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan sepak sila melalui model latihan pada siswa SMAN 13 Maros. Variabel bebas yang dimanipulasi dalam penelitian ini adalah metode latihan teknik sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan sepaksila siswa SMAN 13 Maros. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak takraw SMAN 13 Maros yang berjumlah 30 orang. Data hasil penelitian diperoleh menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest* dengan menggunakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Teknik analisis data data yaitu dengan analisis menggunakan teknik statistik inferensial dengan uji deskriptif, uji prasyarat dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis statistik inferensial dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros.

Key words:

Model latihan, sepak sila,
statistik inferensial

artikel global teacher professoanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC



BY-4.0

PENDAHULUAN

Pelaksanaan Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah inestasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.dan untuk meningkatkan kualitas manusia dilakukan dengan jalan mewujudkan tujuan olahraga Pendidikan yaitu untuk menunjang tercapainya sasaran Pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah di susun dan dijabarkan dalam kurikulum Pendidikan meliputi tujuan umum maupun tujuan khusus Pendidikan.berorientasi pada pencapaian sasaran Pendidikan, kegiatan olahraga Pendidikan mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses Pendidikan salah satunya adalah olahraga sepak takraw.

Permainan sepak takraw bukan lagi olahraga tradisional rekreatif yang hanya dimainkan sebagian masyarakat Indonesia, tetapi sepak takraw telah menjadi olahraga modern kompetitif yang dimainkan dan diakui keberadaannya oleh masyarakat dunia. Permainan ini menjadi kegemaran bangsa-bangsa di Asia Tenggara sebagai kegiatan pengisi waktu luang. Sejak abad ke-15 oleh Bangsa Indonesia olahraga ini disebut sepak raga, Di Thailand lebih dikenal dengan takraw, di Philipina dinamakan sipa, Di Birma disebut Ching long, Sri Lanka disebut raga, dan negara Laos disebut kator. Dari mana asalnya permainan sepak takraw itu belum dapat diketahui secara pasti yang jelas pengenalan pertama permainan sepak takraw di Indonesia adalah ketika tim sepak takraw Malaysia dan Singapura berkunjung ke Jakarta pada tahun 1970, menurut Darwis dan Basa (Setiawan, 2015).

Perkembangan sepak takraw sangat progresif, dilihat dari adanya kejuaraan-kejuaraan dunia dimana jumlah negara yang ikut serta semakin meningkat. Australia dan Amerika Serikat merupakan negara dari beberapa negara di luar Asia yang tidak pernah absen dalam kejuaraan dunia. Dengan keindahan gerak dalam setiap gerak sepak takraw, tidak menutup kemungkinan dalam waktu yang tidak terlalu lama sepak takraw merupakan salah satu cabang yang dipertandingkan di Olympic Games. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga sepak takraw. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga sepak takraw dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.).

Berdasarkan pengamatan pada pemain sepak takraw SMAN 13 MAROS, kondisi pemain memiliki kemampuan sepak sila yang kurang baik, saat melakukan sepak sila dalam bermain sepak takraw, pemain mengalami kesulitan dalam mengatur posisi tubuh saat menerima bola dan saat mengontrol arah bola. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya latihan khusus yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila pemain sehingga hasilnya kurang maksimal dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila melalui model latihan pada pemain takraw SMAN 13 Maros.

(Ahmad Jamalong, 2003) dalam bukunya, Nur Ali, dkk. mengatakan bahwa : “Secara harafiah kata “takraw” berasal dari bahasa Thai yang berarti bola yang terbuat dari rotan. Kemudian ditambah didepan kata “sepak” yang artinya menendang, memainkan bola dengan bagian kaki mulai dari ujung kaki sampai ke pangkal paha. Sepak takraw merupakan cabang olahraga tradisional melayu, yang muncul dan berkembang di Negara-Negara kawasan Asia Tenggara seperti Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, Sri Langka, Myanmar, serta Kamboja.

Menurut Tampubolon dalam buku Achmad Sofyan (Hanif,2015) Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan dan hasil modifikasi olahraga asli tradisional sepak raga. Menurut Achmad Sofyan Hanif dalam bukunya yang berjudul *Kepelatihan Dasar Sepak takraw* menjelaskan pengertian permainan sepak takraw bahwa: “Sepak takraw merupakan perpaduan atau pengembangan tiga macam permainan yaitu sepakbola, bola voli dan bulu tangkis. Dikatakan sama dengan sepakbola karena permainan itu dimainkan dengan menggunakan kaki dan anggota badan yang lain kecuali tangan, dikatakan bola voli karena ada umpan, blok, dan smash, dan dikatakan bulu tangkis karena ukuran lapangan dan net sama dengan bulu tangkis.

Menurut (Hanif, 2015) Sepak takraw adalah sepak raga permainan rakyat yang telah dimodifikasi untuk dijadikan sebagai suatu permainan yang kompetitif dan terus berevolusi seiring perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga bisa dilombakan atau dipertandingkan Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan gabungan dari empat cabang olahraga yakni sepakbola karena dimainkan dominan dengan menggunakan kaki, cabang bulutangkis karena ukuran lapangan yang digunakan sama dengan lapangan bulutangkis, cabang olahraga senam karena gerakan sepak takraw membutuhkan kelentukan tubuh yang baik, dan cabang olahraga bola voli karena dalam gerakan sepak takraw juga memvoli bola melewati net sama halnya cabang olahraga bola voli.

Bedasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepak takraw atau disebut juga sepak raga merupakan cabang olahraga yang berkembang. Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh tiga orang pemain dalam setiap regu, yang terdiri dari tekong, apit kanan, dan apit kiri. Tekong merupakan pemain yang melakukan sepak mula (*service*), sedangkan apit kanan dan apit kiri merupakan pemain depan yang bertugas sebagai pelambung, pengumpan, smash, dan block. Tujuan permainan sepak takraw yaitu untuk memantapkan bola di dalam permainan lawan, dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri.

Dasar sepak takraw antara lain adalah sepakan, menyundul, mendada, memaha, dan membahu (Suprayitno, 2018). Permainan sepak takraw memiliki gerakan dasar atau dasar yang harus dikuasai dalam memainkannya. Keterampilan dasar sepak takraw adalah sepak sila, sepak kura, memaha, mendada dan menyundul. Kemampuan dasar dari sepak takraw tersebut harus dilatih dan dapat dikuasai oleh pemain sepak takraw.

Kemampuan dasar sepak takraw yakni menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, paha, bahu, dan dengan telapak kaki antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Khusus dan dasar adalah satu kesatuan yang harus dilakukan secara bertahap dan terus-menerus, maka diharapkan pelatih serta pembina sepak takraw harus selalu memperhatikan setiap perkembangan dari atlet sehingga dapat menghasilkan atlet yang berkualitas.

Latihan yang bervariasi juga penting agar tidak monoton yang akan membuat atlet menjadi semangat dalam latihan sehingga terjadi peningkatan dalam latihan dan tujuan dari latihan dapat tercapai. Tidak lupa juga selain penguasaan yang baik oleh atlet haruslah juga ada dalam diri atlet kabugaran fisik yang baik, taktik dari pelatih dan psikologis yang sudah matang dalam menjadi calon jura sehingga target yang diinginkan dapat tercapai maksimal. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik (Alfandi dkk, 2018).

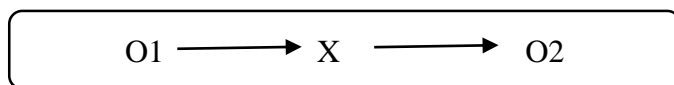
Teknik- dasar dalam sepak takraw diantaranya, sepak sil, sepak cungkil, sepak badek, sepak kuda, sepak tapak, sundulan, membahu, mendada dan memaha. Abdul Aziz menjelaskan dalam bukunya bahwa lanjutan atau khusus dalam permainan sepak takraw yaitu, sepak mula atau servis, mengumpan bola, *Smash* dan *Blok* atau membendung bola. Pencapaian prestasi yang maksimal perlu memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi, Intensitas latihan, volume latihan, durasi, frekuensi latihan dan ritme.

Pendapat Iykrus (2012) model latihan bermain adalah model latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw bagi pemula karena penyampaian dengan bentuk bermain akan mendatangkan kegembiraan sehingga tidak menimbulkan kebosanan dalam latihan. Program latihan juga disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan, latihan juga membutuhkan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Maka latihan merupakan komponen penting untuk dipelajari terutama bagi para pelatih. Teori sangat lah penting untuk dipelajari dan dipahami dan pada setiap atlet harus meningkatkan kualitas dirinya masing-masing dalam hal fisik maupun teknik. Tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan seseorang dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit. Sehingga latihan dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yang membandingkan perlakuan pada subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yang dimanipulasi, dan satu variabel terikat. Variabel bebas yang akan dimanipulasi adalah metode

latihan teknik. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan sepak sila siswa SMAN 13 Maros.



Gambar 3.1. *One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

O1 : Tes awal / *pretest* kemampuan sepak sila

X : Perlakuan pemberian model latihan teknik

O2 : Tes akhir / *posttest* kemampuan sepak sila

Pada penelitian ini subjek yang digunakan oleh peneliti adalah random sampling yaitu pemain sepak takraw SMA 13 Maros yang berjumlah 20 orang siswa laki – laki. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian pada Hari Jumat, 18 November 2022 Sampai 30 November 2022. Peneliti melakukan kegiatan penelitian didampingi dan dibantu oleh dosen pembimbing.

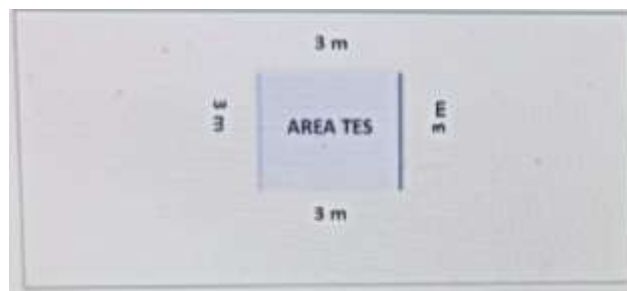
INSTRUMEN DAN PERANGKAT PENELITIAN

Instrument Penelitian

- a. Model latihan pelaksanaan :
 - Pertemuan I : Latihan Shadow
 - Pertemuan II : Latihan Bergerak
 - Pertemuan III : Latihan Bergerak
 - Pertemuan IV : Latihan Bola Digantung
 - Pertemuan V : Latihan Bola Pantul Kedinding
 - Pertemuan VI : Latihan Berpasangan
 - Pertemuan VII : Latihan Berhadapan
 - Pertemuan VIII : Latihan Berbanjar
 - Pertemuan IX : Latihan Dua Arah atau Silang
 - Pertemuan X : Latihan Segitiga
- b. Tes keterampilan sepak sila (bandingkan dengan di hp dgn pertimbangan 1 kaki atau 2 kaki)
 - 1) Bentuk tes : Kemampuan sepak sila
 - 2) Tujuan : Untuk mengukur keterampilan menguasai bola dengan keterampilan sepak sila.
 - 3) Pelaksanaan Tes :

Tes sepak sila adalah menimbang bola takraw selama 1 menit. Angka yang dicatat adalah angka terbaik dari 3 kali percobaan yang diberikan.

 - a) Saat tester mengatakan siap, testee berdiri di tempat tes yang di tentukan diameter 3 m,
 - b) Saat terter mengatakan ”ya” testee melakukan keterampilan menimbang bola kaki kiri dan kanan
 - c) Masing-masing keterampilan menimbang bola dilakukan selama 1 menit
 - d) Hasil keterampilan tersebut akan dihitung sebagai skor bila bola:
 - a. Bola melambung di atas kepala + 2m dari lantai
 - b. Bola dan testee tidak keluar di area tes
 - e) Jumlah dari masing-masing keterampilan menimbang bola yang dapat dihitung sebagai skor, dimasukkan pada format/lambar penilaian yang tersedia.



Gambar 3.4 Lapangan Tes Sepak Sila

Tabel 3.1 Norma Penilaian Keterampilan Sepak Sila

Skor Baku	Kategori
68 ke atas	Baik Sekali

PENGUMPULAN DAN ANALISIS DATA

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Maka hasil nilai dari tes dimasukkan ke dalam formula yang sudah ditentukan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah Pengaruh Model Latihan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pemain Sepak Takraw SMAN 13 Maros. Data pada penelitian dianalisis menggunakan :

1. Uji deskriptif

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapat gambaran umum data penelitian mengacu pada standar normalitas ($P > 0,005$).

2. Uji normalitas data

Uji normalitas data dimaksudkan untuk mendapatkan data penelitian agar dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data pengukuran sebelum (*pre-test*) model latihan dan data pengukuran sesudah (*post-test*) diberikan model latihan terhadap kemampuan sepak sila menggunakan analisis statistik dengan menggunakan bantuan komputer dengan menggunakan program SPSS.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengelolaan dan analisis data dilakukan untuk melihat pengaruh metode latihan terhadap kemampuan sepak sila pemain sepak takraw SMAN 13 Maros.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Untuk data tes awal metode latihan terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 307,0000. Nilai rata-rata yang diperoleh 30,7000 dengan hasil standar deviasi 2,11082. Untuk nilai range diperoleh 7,00 dari nilai minimal 27,00 dan nilai maksimal 34,00.
- 2) Untuk data tes akhir metode latihan terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 369,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 36,9000 dengan hasil standar deviasi 2,72641. Untuk nilai range diperoleh 8,00 dari nilai minimal 33,00 dan nilai maksimal 41,00.
- 3) Untuk data tes awal kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 305,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 30,5000 dengan hasil standar deviasi 1,95789. Untuk nilai range diperoleh 5,00 dari nilai minimal 28,00 dan nilai maksimal 33,00.

- 4) Untuk data tes akhir kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 332,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 33,2000 dengan hasil standar deviasi 1,81353. Untuk nilai range diperoleh 6,00 dari nilai minimal 30,00 dan nilai maksimal 36,00.0

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran tes awal dan tes akhir bentuk metode latihan dan kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila. Data tersebut di atas belum menjawab hipotesis yang ada yaitu pengaruh bentuk metode latihan dan kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros. Untuk membuktikan apakah ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik.

Data yang dikelompokkan dengan menggunakan teknik random, maksudnya agar anggota sampel berangkat dari kemampuan yang sama atau hampir sama, sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan dapat meyakinkan. Untuk maksud tersebut, maka data tes awal antara kedua kelompok dianalisis dengan pengujian normalitas sampel dan homogenitas sampel.

a. Pengujian normalitas sampel

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data tes awal antara metode latihan dan kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji *Test of Normality*.

Dari hasil uji *Test of Normality* yang dilakukan merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka metode latihan pada pemain takraw SMAN 13 Maros diperoleh 0,131 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$ sedangkan hasil *Shapiro – Wilk Test* diperoleh 0,977 dengan tingkat probabilitas (P) 0,950 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data metode latihan pada pemain takraw SMAN 13 Maros yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 2) Hasil dalam pengujian normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, maka kelompok kontrol pada pemain takraw SMAN 13 Maros nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh 0,178 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$ sedangkan hasil *Shapiro – Wilk Test* diperoleh 0,898 dengan tingkat probabilitas (P) 0,206 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data kelompok kontrol pada pemain takraw SMAN 13 Maros yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Selanjutnya data tes awal antara metode latihan dan kelompok kontrol pada pemain takraw SMAN 13 Maros dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, maka dilakukan uji persyaratan homogenitas sampel dengan uji *Levene Statistic Test*.

Dari data yang diperoleh hasil uji *Levene Statistic Test* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terangkum :

Dalam pengujian homogenitas sampel yang perhitungannya tertera pada rangkuman di atas, menggunakan uji *Levene Statistic Test* pada taraf signifikan 95%. Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai *Levene Statistic Test* 0,128 dengan tingkat Probabilitas 0,491 lebih besar dari nilai $\alpha_{0,05}$. Oleh karena itu dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok latihan, yaitu metode latihan dan kelompok kontrol kelompok homogen.

Hasil yang dicapai pada kedua uji persyaratan sebelumnya yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, tentunya memberikan hasil yang lebih kecil dibandingkan nilai tabel. Jadi pengujian hipotesis bisa dilanjutkan.

- a. Ada pengaruh metode latihan terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t (*Paired t-test*). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah nilai *pre-test* maupun *post-test* dari masing-masing kelompok, dengan penyajian datanya maka hasil perhitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah sebagai berikut:

Berdasarkan maka uji-t memiliki nilai *pretest* dan *posttest* metode latihan sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t-hitung 11,196 dan diperoleh 1,833, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga H_0 ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros. Besarnya peningkatan metode latihan dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 6,2000 poin.

b. Ada pengaruh kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu B_1 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 = \mu B_1 - \mu B_2 \neq 0$$

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t (*Paired t-test*). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah nilai *pre-test* maupun *post-test* dari masing-masing kelompok, dengan penyajian datanya maka hasil perhitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah sebagai berikut:

Maka uji-t memiliki nilai *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t-hitung 8,060 dan untuk t-tabel diperoleh 1,833, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga H_0 ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros. Besarnya peningkatan kelompok kontrol dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 2,7000 poin.

c. Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan dan kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_2 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_2 - \mu B_2 \neq 0$$

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t perbedaan antara kelompok (*Indefendent t-test*). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t perbedaan (*Indefendent t-test*) adalah nilai *post-test* dari masing-masing kelompok, dengan penyajian datanya maka hasil perhitungan uji-t tidak berpasangan (*Indefendent t-test*) adalah sebagai berikut:

Berdasarkan uji-t memiliki nilai *posttest* antara kelompok metode latihan dan kelompok kontrol sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t-hitung 3,573 dan untuk diperoleh 2,101, dan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar, sehingga H_0 ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok metode latihan dan kelompok kontrol terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros. Besarnya peningkatan kelompok metode latihan (nilai rata-rata 36,9000) dengan kelompok kontrol (nilai rata-rata 33,2000) dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 3,7000 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberi metode latihan dapat meningkatkan peningkatan sepaksila di bandingkan dengan kelompok kontrol pada pemain takraw SMAN 13 Maros.

Untuk memperjelas hasil penelitian yang telah dianalisis melalui pengolahan data statistik, maka pada bagian ini akan diuraikan tentang pembahasan hasil penelitian. Bertolak dari kemampuan sampel yang sama yang dilanjutkan uji persyaratan yaitu uji normalitas menggunakan uji lilifors dengan hasil data normal, sedangkan uji homogenitas dengan hasil homogen pada data tersebut. Dengan kedua uji persyaratan yang dilakukan dengan hasil normal dan homogen, maka dilanjutkan uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan untuk mengetahui masalah yang dirumuskan. Dari hasil pengolahan statistik yang diperoleh maka dapat diuraikan sebagai berikut:

Ada pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap peningkatan sepaksila pada pemain takraw SMAN 13 Maros

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Jamalong, N. S. (2003). Panduan Permainan Sepaktakraw Pemula (Usia Dini). Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2).
- Afif, M. D. (2021, Mei Kamis). Sepak Takraw: Sejarah, Sarana, Aturan, dan Teknik. Retrieved from Sepak Takraw: Sejarah, Sarana, Aturan, dan Teknik: <https://Dosenpintar.Com/Sepak-Takraw>.
- Ahmad Jamalong, N. S. (2003). Panduan Permainan Sepak takraw Pemula (Usia Dini). Jakarta: Kharisma Putra Utama . dalam jurnal Rizki, M. R. R., Gani, A., & Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa Tidor O. (1990). Periodization Theory and Methodologi of Training. Kendali/Hant : Departement of Physical Education York University. Toronto Ontario. Canada
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. 2002. Pliometrik : Untuk Meningkatkan Power. Program Pasca Sarjana : Surakarta.
- Heriansyah, S. P., & Suhartiwi, S. P. (2021). PERMAINAN SEPAK TAKRAW SEJARAH, DASAR, PERATURAN PERTANDINGAN DAN PERWASITAN. Jakad Media Publishing.
- Hanif. A.S. (2015). Kepelatihan Dasar Sepak Takraw. PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Iyakrus. (2012) Permainan Sepak Takraw. Palembang : Unsri Press
- Irianto J.P. (2002). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan Yogyakarta. Andi Offset
- Rizki, M. R. R., Gani, A., & Setiawan, I. (2021). MODEL PEMBELAJARAN SEPAK TAKRAW BERBASIS PERMAINAN UNTUK SISWA SMPN 232 JAKARTA TIMUR. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 4(01), 9-17.
- Rusli Lutan dkk. (2000). Dasar Dasar Kepelatihan. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setiawan, A. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2015.
- Suprayitno, S. HASIL BELAJAR SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 17(1), 58-68.

- Sulaiman. (2014). Pedoman bagi guru olahraga Pembina, pelatih, dan atlet sepak takraw. UNNES PRES.
- Saputro, D. B., & Supriyadi, S. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112-118.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. 1998. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Semarang: Dahara Prize.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung
- Suharno. (1991). Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta