Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram
Email: gelora@undikma.ac.id
http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora

Vol. 10 No.1 Maret 2023
e-ISSN: 2807-2227
p-ISSN: 2355-4355

PENGARUH LATIHAN UMPAN BERPASANGAN TERHADAP HASIL SEPAK SILA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW SMAN 1 SETELUK

Ahmad Akbaruddin, M.Iqbal Hasanuddin
Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika
Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Muhammadiyah Palopo
Email : ahmadakbaruddin319@gmail.com

Received: 5 Januari 2023; Accepted 16 Februari 2023; Published 25 Maret 2023
Ed: Maret 2023: 98-105

Abstrak

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Oleh sebab itu semua sekolah disarankan untuk menambahkan ekstrakkurikuler olahraga, salah satunya ekstrakurikuler sepak takraw. Dalam melakukan permainan sepak takraw pemain harus pandai untuk melakukan umpan kepada lawan maupun tim, Jika pemain sepak takraw tidak pandai mengumpan makan akan kesusahan untuk menimbang dan mengontrol bola. Teknik sepak takraw harus dikuasi untuk umpan bola yaitu sepak sila, Sepak sila sering digunakan. Sepak sila digunakan untuk menerima servis lawan, menimang bola, mengumpan kepada kawan serta dapat menyelamatkan serangan lawan. Sepak sila sangat berpengaruh terhadap kualitas bermain, karena dengan sepak sila sangat mudah melancarkan serangan-serangan atau memberi umpan kepada teman untuk dismash. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik sepak sila siswa ekstrakkurikuler SMAN 1 Seteluk, dengan menggunakan metode latihan umpan berpasangan. Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah o*ne group pretest and posttest design.* Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk yang berjumlah 10 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan sepaksila dari Husni Thamrin. Teknik analisis data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf signifikan 5 %. Dengan nilai sig. (2-Tailed) (0,000) <0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa dapat disimpulkan ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk.

Kata kunci : Umpan Berpasangan, Keterampilan Sepak Sila.

Abstract

Physical education and sports are carefully planned sequences of learning experiences, designed to meet the developmental and growth, and behavioral needs of each student. Therefore all schools are advised to add sports extracurricular, one of which is the takraw extracurricular. In playing the takraw, players must be good at baiting opponents and the team. If the takraw player is not good at baiting, it will be difficult to weigh and control the ball. The takraw technique must be mastered for ball bait, namely the Sila, The Sila is often used. The sila is used to receive the opponent's serve, to swing the ball, to feed a friend and to be able to save the opponent's attack. The Sila is very influential on the quality of play, because with The Sila it is very easy to launch attacks or bait friends to smash. This study aims to improve the extracurricular soccer technique of SMAN 1 Seteluk students, by using the baiting training method. This research is a pre-experimental or quasi-experimental research. The research design used was one group pretest and posttest design. The research subjects were 10 students participating in the takraw extracurricular activity at SMAN 1 Seteluk. The instrument used is a soccer skill test from Husni Thamrin. The data analysis technique used the t test (paired sample t test) at a significant level of 5%. With sig. (2-Tailed) (0.000) <0.05, these results indicate that it can be concluded that there is an effect of bait variation training on Silat Soccer skills in students participating in the takraw extracurricular activity at SMAN 1 Seteluk.

.

Keywords: *Paired Bait, Sila Kick Skills*.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh yang mencakup aspek-aspek jasmaniah intelektual, emosional dan moral spiritual, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehat. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana untuk menyalurkan hobi, minat dan bakat bagi orang-orang yang gemar dengan olahraga (Safrian, 2022) . Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitasaktivitas jasmani/physical activities seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, cultur, emosional, dan etika (Iyakrus, 2018). Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Khairuddin, 2017).

Menurut (Putra, 2016) Secara umum olahraga juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin dan sportivitas tinggi sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi yang optimal sehingga dinamakan sebagai olahraga prestasi Olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu (Setiyawan, 2017) . Olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan atau suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Ray dkk., 2021). Seseorang yang rutin melakukan olahraga akan memiliki tubuh yang sehat, bugar dan tidak mudah terkena penyakit di karenakan olahraga yang rutin bisa meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya di perkotaan saja, akan tetapi sudah dilaksanakan oleh masyarakat luas. Masyarakatpun semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan prestasi. (Anggara, 2021). Salah satu olahraga yang bias dilakukan yaitu sepak takraw.

Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang didalamnya ada unsur gerakan dari cabang lain seperti sepakbola, bulu tangkis, dan senam, permainan ini dilakukan dua regu yang berlawanan. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang terpisahkan oleh net. Sebagai olahraga beregu, sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata baik terbuka (outdoor), maupun tertutup (indoor), baik dilapangan keras atau lapangan pasir dengan serta bebas dari rintangan (Wulandari & Irsyada, 2019). “Setiap regu saling yang berhadapan terdiri dari tiga 3 orang pemain yang mempunyai tugas yang berbeda-beda (Qoryatiningtyas dkk., 2017). Sepak takraw merupakan olahraga permainan mengunakan bola terbuat dari fiber sintetis yang dahulunya mengunakan bahan rotan (Hidayat dkk., 2020). Permainan sepak takraw adalah permainan sederhana yang membutuhkan keterampilan lebih. Keterampilan lebih tersebut akan didapat jika seseorang mengetahui dan mau melakukan permainan sepak takraw (Artyhadewa, 2017). Permainan sepak takraw terdiri dari beberapa teknik dasar, untuk dapat bermain dengan baik, harus menguasai teknik dasar tersebut. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw, yaitu sepak Mula yang diperankan oleh tekong. Teknik dasar ini sangat menentukan keberhasilan dalam suatu pertandingan. Tekong yang menguasai sepak mula dengan benar, akan membawah regunya berpeluang besar memenangkan pertandingan (Soje & Syharir, 2020). Permainan sepaktakraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dikenal oleh masyarakat indonesia. Yang menarik dalam olahraga ini adalah sarana prasarananya murah dan sangat sederhana, olahraga ini mengandung akrobatik yang menarik dan dapat dimainkan. oleh seluruh lapisan masyarakat sehingga pemain merasa bangga jika dapat mempertontonkan

kemahiran memainkan bola, dan bagi yang menyaksikan akan terhibur dengan atraksi-atraksi yang disuguhkan. Akan tetapi pada kenyataannya sepaktakraw belum sepopuler sepak bola ataupun bolavoli jika dilihat dari peminatnya (Ramadhan & Bulqini, 2018). Yang menarik dalam olahraga ini adalah sarana prasarananya murah dan sangat sederhana, olahraga ini mengandung akrobatik yang menarik dan dapat dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat sehingga pemain merasa bangga jika dapat mempertontonkan kemahiran memainkan bola, dan bagi yang menyaksikan akan terhibur dengan atraksi-atraksi yang disuguhkan (Kartika & Hakim, 2020).

Setiap cabang olahraga mempunyai sejarah kelahirannya masing - masing, begitu juga sepak takraw yang mulanya hanya permainan untuk mengisi waktu luang hingga berkembang menjadi olahraga permainan untuk mencapai suatu prestasi Perkembangan permainan Sepak Takraw sangat pesat sekali, hal ini dapat dlihat mulai tahun 1983, Sepak takraw adalah olahraga asli Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di pantai, seperti daerah Kepulauan Riau, Sumatra bagian barat, dan Makasar (Wahyudi dkk., 2022). 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 ional 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 (Subakti, 2022). Adapun untuk bisa bermain sepaktakraw dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasarnya terlebih dahulu. Salah satu teknik dasar yang paling utama adalah sepak sila (Setiawan dkk., 2014). Teknik dalam melakukan gerakan sepaktakraw adalah suatu bentuk kemampuan menyepak dengan menggunakan bagian kaki, memainkan bola dengan bagian kaki dalam (sepak sila), memainkan bola dengan dada, sepak kuda, sepak badek, dengan mendada, dengan memaha, dengan membahu, dan memainkan bola dengan kepala (heading) (Jamalong, 2015). Dalam permainan sepak takraw teknik dasar sepak sila harus benar-benar dikuasai dengan baik, agar dalam bermain bisa optimal. Sepak sila sering digunakan dalam bermain, sepak sila digunakan untuk menerima servis lawan, menimang bola, mengumpan kepada kawan serta dapat menyelamatkan serangan lawan (Alfiandi dkk., 2018). Sepak sila sangat berpengaruh terhadap kualitas bermain, karena dengansepak sila sangat mudah melancarkan serangan-serangan/memberi umpan kepada teman untuk dismash. (Irawan & Prasetyo, 2022). Teknik tersebut merupakan salah satu teknik sepakan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam Sepak sila digunakan sebagai tempat untuk menimang, mengontrol dan mengumpan bola (Suparman dkk., 2022). Seorang pemain sepak takraw yang kurang dalam ketrampilan teknik dasar sepak sila sangat pengaruh langsung terhadap kegagalan meredan serangan atau pun untuk membangun serangan (smash), karena sepak sila dalam permainan sepak takraw memiliki tiga kegunaan yaitu: untuk mengontrol, passing, serta untuk membangun serangan (Smash).

Salah satu metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan teknik sepak sila yaitu metode latihan umpan berpasangan. Latihan umpan berpasangan bisa memudahkan siswa untuk bisa menimang bola dengan baik. Latihan umpan berpasangan memang lebih susah untuk latihan, karena harus memainkan bola dengan orang lain. Latihan umpan berpasangan membuat bola tidak seimbang saat ditimang, tapi variasi umpan dengan bertahap maka akan meningkatkan teknik sehingga akan memudahkan siswa untuk meningkatkan kemampuan sepak sila. Seperti yang diketahui sepakan merupakan hal yang penting dalam permainan sepak takraw dan bisa dikatakan sebagai ibu dari permainan sepak takraw, hal tersebut dikarenakan pada saat mulai berlangsungnya permainan sampai membuat angka atau permainan pada umumnya mayoritas menggunakankaki (sepakan). Teknik mengumpan merupakan teknik yang sangat penying juga dalam permianan sepak takraw, sebab tanpas umpan yang baik susah bagi regu itu untuk mengatur serangan-serangan yang mantap unutk

mendapatkan poin.(Alfiandi dkk., 2018).

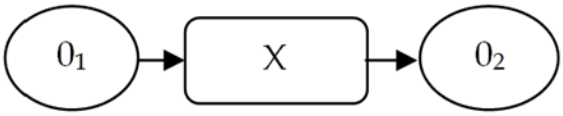
Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMAN 1 Seteluk di dapatkan data bahwa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk sangat kurang dalam melakukan gerakkan teknik sepak sila sehingga bola sering tidak bisa di mengontrol danmengembalikan bola. Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan peneliti ingin melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan sepak sila para pemain di sepak takraw di SMAN 1 Seteluk dengan judul penelitian Pengaruh Latihan Umpan Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Peserta Ekstrakulikuler Sepak Takraw Di SMAN 1 Seteluk Tahun 2023.

Adapun penelitian yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh (YUSUF, 2015) yang berjudul Perbandigan pengaruh latihan umpan berpasangan dan umpan latihan tembok terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw pada atlit eks Gorontalon, dari penelitian tersebut di dapatkan hasil analisa data pengujian hipotesa, diperoleh ttabel senilai 1.73 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H0 jika thitung sama atau lebih kecil dari ttabel, sedangkan tolak H0 jika thitung lebih besar dari ttabel. Oleh karena itu thitung (3) lebih besar dari ttabel(1.73), maka hasil analisis menunjukan tolak H0 yang berarti terima Ha atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah rata-rata latihan umpan berpasangan lebih tinggi (5.6) dari rata-rata latihan umpan tembok (2) terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepaktakraw.

Dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka di dapatkan bahwa belum ada penelitian dengan latihan umpan berpasangan untuk meningkatkan teknik sepak sila. Dan subjek serta instrumen penelitian berbeda dari penelitian sebelumnya, Pada penelitian ini menggunakan subjek peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Seteluk dan instrimen yang digunakan yaitu tes keterampilan operan sepak sila. Dengan begitu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Umpan Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Peserta Ekstrakulikuler Sepak Takraw Di SMAN 1 Seteluk Tahun 2023.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan *One group pretest–posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan umpan berpasagan terhadap hasil sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMAN 1 Seteluk Tahun 2023.



Gambar 1. *One group pretest–posttest design.*
Sumber : Sugiyono, 2016

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakulikuler sepak takraw SMAN 1 Seteluk yang berjumlah 10 orang. Teknik Pengambilan sampel yaitu *total sampling.* Instrumen dalam Penelitian ini yaitu tes keterampilan operan sepak sila, berikut gambar dari instrumen tersebut :

Gambar 2. Operan sepak sila
Sumber: Husni Thamrin, 2008

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Normalitas dan Uji – t.

.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan operan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMAN 1 Seteluk . Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan postest data sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk . Hasil dari masing-masing tes tersebut diuraikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest Sepak Sila	.203	10	.200*	.943	10	.583
Posttes sepak Sila	.156	10	.200*	.959	10	.769

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menyatakan bahwa nilai signifikansi pada *Pre test-post test* yaitu > 0,050 (berditribusi normal). Dengan begitu data dalam penelitian ini dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari atau sama dengan 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka variabel atau data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan data dalam penelitian ini berdistribusi dengan normal. Sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired t test.*

.

Tabel 2. Uji T

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PreTest Sepak Sila - Posttes sepak Sila	-6.900	2.685	.849	-8.821	-4.979	-8.125	9	.000

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 8,125 dan besar nilai signifikansi probability 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada pengaruh latihan umpan berpasangan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Seteluk.

Sepak takraw adalah cabang olahraga yang khas mempergunakan kaki/kepala untuk menendang bola yang terbuat dari rotan dan plastik. Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberikan umpan kepada

kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan dengan melewati net. Dengan demikian unsurketrampilan kaki merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Berbagai macam teknik dasar lebih banyak menggunakan kaki dalammemainkan bolanya, salah satunya adalah teknik dasar sepak sila. Sepak sila adalah menyepak boladengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerimadan menimang bola, mengumpan dan antara bola, menyelamatkan serangan lawan. Dapat dikatakan bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola dimainkanterbanyak disepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan kaki (sepakan). Meningkatkan keterampilan sepak sila pemain harus dilakukan secara rutin dan dengan metode yang efektif, sehingga mendapatkan hasil keterampilan teknik dasar pada permaianan sepak takraw. Salah satunya dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk .

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut.Dari hasil uji statistic yang telah dilakukan diperoleh hasil yakni ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta 45 ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk, dengan peningkatan sebesar 43,12 %. Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan variasi umpan dapat meningkatkan keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk . Variasi latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan sepak sila dengan pasangan secara bergantian dan saling mengoper bola dengan pasangannya, dengan demikian latihan variasi umpan ini menjadikan anak tidak cepat bosan dalam latihan sepak takraw. Hal tesebut dikarenakan siswa akan mempunyai banyak variasi dan kretifitas dalam melakukan sepak sila dengantemanya, dengan cara siswa dapat melakukan pergantian pasangan dalammelakukan sepak sila. Latihan secara kontinyu dapat melatih koordinasi kaki dalam melakukan sepak sila sehingga peningkatan pada keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk Tujuan latihan umpan dalam sepak takraw adalah supaya atlet lebih mudah menguasai bola/teknik dasar dengan baik dan dalam kondisi bola yang dinamis. Latihan umpan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw memberikan kemudahan bagi atlet untuk meningkatkan teknik dasar sepak silanya, karena dengan berpasangan/teman bola akan bergerak secara dinamis otomatis atlet akan bergerak (Achmad Sofyan Hanif, 2015). Sepak takraw adalah ketrampilan jadi lebih banyak atlet bergerak untuk membuat bola dikuasainya/menimangnya semakin baik untuk meningkatkan kemampuan sepak silanya. Dengan hasil tersebut dapat diartikan latihan variasi umpan merupakan latihan yang cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan sepak sila dalam 46 olahraga sepak takraw. Hasil tersebut mengindikasikan peningkatan pada teknik dasar sepak takraw dapat tingkatkan dengan berbagai macam metode latihan salah satunya dengan variasi umpan.

Adapun Penelitian relevan dalam penelitian ini yaitu Penelitian yang dilakukan oleh (Razak, W.A., 2014) yang berjudul Pengaruh Latihan SepakSila Berpasangan terhadap Ketepatan Servis Bawah dalam Permainan Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo". Metode yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi adalah siswa diSMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t. Berdasarkan hasil nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan dk=38 adalah sebesar 2.02, sedangkan nilai t-hitung adalah sebesar -2.91. Karena nilai t-hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai –t tabel, maka Ho ditolak. Yang bahwa H1 diterima. Hasil penilitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif latihan sepak sila berpsangan terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo. Dan Penelitian yang dilakukan oleh (Zulkifli, 2014) yang berjudul "Pengaruh Latihan Shadow dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang Bola dengan Sepak Sila dalam Permianan Sepak Takraw pada Klub Duta

Perdana Provinsi Gorontalo". Metode yang digunakan adalah one group pretestposttest. Populasi adalah siswa klub duta Perdana Provinsi Gorontalo yang berjumlah 20 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji t.Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan 25 #945;=0,05 dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh ttabel senilai 1.73 sesuai kriteria pengujian bahwa terima Ho jika thitung sama atau lebih kecil dari t tabel. Sedangkan tolak Ho jika t hitung lebih besar dari ttabel. Oleh karena itut hitung (1.93) lebih besar dari t tabel(1.73), maka hasil analisis menunjukan tolak Ho yang berarti terima Ha atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat Pengaruh Latihan Shadow Dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang Bola dengan SepakSila dalam Permianan Sepak Takraw pada Klub Duta Perdana Provinsi Gorontalo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan operan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 1 Seteluk. . Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Sofyan Hanif. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. PT. Rajagrafindo Persada.

Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *2*(2), 111–126.

Anggara, A. (2021). Pengaruh Latihan Forehand Smash Multiball Terhadap Prestasi Tenis Meja. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Kuningan*, *2*(2), 62–73.

Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(1), 50–62.

Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana*, *5*(1), 33–39.

Irawan, M. D., & Prasetyo, D. E. (2022). Relationships Coordination of Eyeyes Hands and Feets with Football Ability in Sepaktakraw Penjaskesrek Students University of Dharmas Indonesia. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, *1*(2), 199–200.

Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(2).

Jamalong, A. (2015). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, *4*(1), 20–34.

Kartika, C. W., & Hakim, A. A. (2020). *Analisis perolehan angka nomor double event pada cabang olahraga sepaktakraw (studi kasus final asean school games 2019 indonesiavsthailand). JurnalKesehatanOlahraga, 8 (2)*.

Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1–14.

Putra, R. A. (2016). Analisis Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepakbola di Akademi Triple's U-17 Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *6*(2), 433–440.

Qoryatiningtyas, U., Winarno, M. W. M., & Surendra, M. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di Sd Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, *1*(1), 103–113.

Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, *1*(1), 13–19.

Ray, W. A., Manurizal, L., & Sinurat, R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smk Islam Inayah Ujung Batu. *Journal Of Sport Education and Training*, *2*(1), 82–92.

Razak, W.A. (2014). *Pengaruh Latihan Sepak Sila Berpasangan Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw Di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo.* Universitas Gorontalo.

Safrian, R. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Forehand Dan Backhand, Untuk Akurasi Servis Dalam Olahraga Tenis Meja Pada Siswa Sma Negeri 12 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, *3*(2).

Setiawan, D., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2014). Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap Teknik Dasar Sepak Sila di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, *4*(2).

Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *3*(1).

Soje, N., & Syharir, A. S. (2020). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Sepak Mula Pada Permainan Sepak Takraw Siswa SMS Kristen Kondosapata'Makassar. *Sports Review Journal*, *1*(1), 52–61.

Subakti, H. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Variasi Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Keterampilanpassing Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Sumbawa Besar Tahun 2022*.

Suparman, S., Ilham, I., & Indriyani, I. (2022). Pengembangan Video Tutorial Sepak Sila Pada Pembelajaran Sepak Takraw Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *3*(2), 961–967.

Wahyudi, A., Putra, M. A., & Armade, M. (2022). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Of Sport Education And Training*, *3*(1), 77–84.

Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *2*(4).

Yusuf, R. (2015). Perbandingan Pengaruh Latihan Umpan Berpasangan Dan Umpan Latihan Tembok Terhadap Ketepatan Umpan Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlt Eks Pplp Gorontalo. *Skripsi*, *1*(832409081).

Zulkifli. (2014). *Pengaruh Latihan Shadow dan Kontrol Bola Dinamis Terhadap Kemampuan Menimang Bola dengan Sepak Sila dalam Permianan Sepak Takraw pada Klub Duta Perdana Provinsi Gorontalo"*. Universitas Gorontalo.