

**PENGARUH LATIHAN VARIASI BERPASANGAN TERHADAP  
KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN PENERIMAAN  
BOLA PERTAMA (*RECEIVE*) PESERTA  
EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI  
PUTREN BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Novia Permatasari  
18604224032

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN VARIASI BERPASANGAN TERHADAP  
KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN PENERIMAAN  
BOLA PERTAMA (*RECEIVE*) PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAK TAKRAW DI SD PUTREN BANTUL**

Disusun oleh:

Novia Permatasari  
NIM 18604224032

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2022

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 196707011994121001



Dr. Yudanto, M.Pd.  
NIP. 198107022005011001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN VARIASI BERPASANGAN TERHADAP  
KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN PENERIMAAN  
BOLA PERTAMA (RECEIVE) PESERTA  
EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI  
PUTREN BANTUL**

Disusun oleh:

Novia Permatasari  
NIM. 18604224032

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

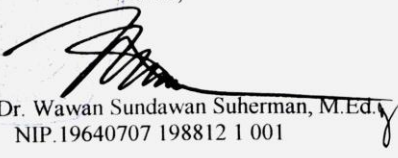
Pada tanggal 29 Juli 2022

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M.Pd.		4/8 2022
Ketua Penguji/Pembimbing Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.		4/8 2022
Sekretaris Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.		4/8 2022
Penguji		

Yogyakarta, Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP.19640707 198812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novia Permatasari

NIM : 1860124009

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila Dan Penerimaan Bola Pertama (*Receive*) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Putren Bantul

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis adalah hasil penelitian saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Agustus 2022  
Yang menyatakan,



Novia Permatasari  
NIM. 18604224032

## **HALAMAN MOTTO**

1. Teori hanyalah sebuah rumus dan tindakan adalah hasil nyata. (Novia Permatasari)
2. Raihlah ketinggian, karena bintang-bintang tersembunyi dalam jiwamu. Bermimpilah dalam-dalam, karena setiap impian mengawali tujuan." (Pamela Vaull Starr)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan hikmat dan penuh rasa syukur, Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku (Bapak Totok Sugiyanto dan Ibu Eni Supriyati) yang telah memberikanku Doa dan semangat kepadaku untuk melanjutkan sekolah sampai tingkat perguruan tinggi. Terimakasih untuk pengorbanan dan kasih sayangnya sehingga anakmu mampu menyelesaikan kuliahnya dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Kakak kandung saya Dhany Sasmoko Adi dan Priangga Aditya Utama yang selalu ada di saat susah maupun senang selalu ada menemani sampai saat ini.

**PENGARUH LATIHAN VARIASI BERPASANGAN TERHADAP  
KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN PENERIMAAN  
BOLA PERTAMA (*RECEIVE*) PESERTA  
EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI  
PUTREN BANTUL**

**Oleh:**

Novia Permatasari  
NIM. 18604224032

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Putren Bantul.

Penelitian ini digunakan metode penelitian pre-eksperimen "*One Group Pretest and Posttest Design*". Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Putren Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren Bantul. Sampel yang digunakan berjumlah 15 peserta maka teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan (1) berjenis laki-laki maupun perempuan, (2) daftar hadir Latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (3) bersedia mengikuti perlakuan sampai akhir. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan dasar sepak sila oleh Husni Thamrin (2008: 22-23) dan tes penerimaan bola pertama (*receive*) (Sulaiman: 2011) dengan validitas 0,574 dan reabilitas 0,690. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t.

Hasil penelitian diperoleh bahwa keterampilan dasar sepak sila diperoleh  $t_{hitung} 7,794 > t_{table} 2,14$  dan signifikan  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Sedangkan keterampilan penerimaan bola pertama (*receive*) diperoleh hasil uji  $t_{hitung} 9,054 > t_{table} 2,14$  dan signifikan  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan variasi berpasangan terhadap penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul.

**Kata Kunci : keterampilan, sepak takraw, latihan**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (*Receive*) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD Putren Bantul” dimaksud untuk mengetahui ketersediaan sarana dan prasarana sebagai penunjang pembelajaran.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Yudianto, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi PJSD, yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pihak SD Negeri Putren Bantul yang telah membantu jalannya penelitian, hingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil sesuai yang dilaksanakan.

5. Kedua orang tuasaya, Bapak Totok Sugiyanto dan Ibu Eni Supriyati, atas segala doa dan dukungannya hingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua kakak saya, Dhany Sasmoko Adi dan Priangga Aditya Utama yang selalu memberi dukungan dan semangat serta nasehat positif.
7. Teman-teman Kelas yang telah memberikan semangat serta motivasi selama perkuliahan.
8. Semua pihak, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang ingin membaca dan membutuhkan.

Yogyakarta, Agustus 2022  
Penulis



Novia Permatasari  
NIM. 18604224032

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Diskripsi Teori.....	11
1. Hakekat Latihan .....	11
2. Hakekat Penerimaan Bola Pertama (Receive).....	17
3. Hakekat Variasi Latihan Berpasangan .....	19
4. Hakekat Keterampilan.....	20
5. Hakekat Tes Keterampilan .....	20
6. Hakekat Ekstrakurikuler .....	24
7. Hakekat Sepak Takraw .....	27
8. Teknik Dasar Sepak Takraw .....	29
9. Teknik Sepak Sila.....	35
B. Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berpikir .....	41
D. Hipotesis .....	42

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	53
B. Pembahasan .....	62
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	68
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	68
C. Keterbatasan Penelitian .....	69
D. Saran-Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skori Penilaian Penerimaan Bola Pertama.....	52
Tabel 1. Tabel Norma Pengkategorian.....	54
Tabel 2. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila <i>Pretest</i> .....	56
Tabel 3. Kategori Keterampilan Dasar Sepak Sila <i>Pretest</i> .....	57
Tabel 4. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila <i>Posttest</i> .....	57
Tabel 5. Kategori Keterampilan Dasar Sepak Sila <i>Posttest</i> .....	58
Tabel 6. Deskripsi Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama <i>Pretest</i> .....	59
Tabel 7. Kategori Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama <i>Pretest</i> .....	60
Tabel 8. Deskripsi Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama <i>Posttest</i> .....	61
Tabel 9. Kategori Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama <i>Posttest</i> .....	61
Tabel 10. Uji Normalitas .....	62
Tabel 11. Uji Homogenitas .....	63
Tabel 12. Uji T .....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rumus <i>Pre Experiment One Groups Pre test-Post test Design</i> .....	46
Gambar 2. Posisi penerimaan servis dan arah bola servis tekong.....	51
Gambar 3. Diagram Keterampilan Sepak Sila <i>Pretest</i> .....	57
Gambar 4. Diagram Keterampilan Sepak Sila <i>Posttest</i> .....	59
Gambar 5. Diagram Keterampilan Penerimaan Bola Pertama <i>Pretest</i> .....	60
Gambar 6. Diagram Keterampilan Penerimaan Bola Pertama <i>Posttest</i> .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi.....	75
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	76
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	77
Lampiran 4. Program Latihan .....	78
Lampiran 5. Hasil Penelitian.....	110
Lampiran 6. Hasil Olah Data .....	111
Lampiran 7. Dokumentasi.....	117

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan dapat dimaknai sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang, 2003).

Satu-satunya jenis pendidikan formal di sekolah yang dominan menggunakan aktivitas fisik sebagai proses pembelajarannya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat mendukung pencapaian makna pendidikan seperti di atas pada aspek keterampilan siswa, dalam hal ini adalah keterampilan motorik (Setiawan, 2014). Pendidikan jasmani sebagai wadah aktivitas gerak jasmani yang diselenggarakan dalam berbagai bentuk kegiatan fisik merupakan wahana pendidikan keterampilan motorik, kognitif, sekaligus pendidikan karakter siswa (Rismayanthi, 2011). Sebagai kegiatan intrakurikuler pendidikan jasmani dan olahraga berperan memelihara atau bahkan dapat meningkatkan derajat sehat siswa yang terlibat didalamnya (Giriwijoyo & Sidik, 2012). Dapat juga dikatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Setiawan, 2017).

Pendidikan ditempuh melalui beberapa jenjang. Jenjang pendidikan yang ada di Indonesia antara lain: pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Jenjang pendidikan harus dilalui secara berurutan, karena sifat dari jenjang pendidikan adalah saling berkaitan satu sama lain. Salah satu jenis pendidikan dasar yang ada yaitu sekolah dasar (SD). Sekolah dasar normalnya ditempuh dalam waktu 6 tahun. Pada pendidikan sekolah dasar ini mampu menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, memiliki pandangan luas dan maju untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Pendidikan di sekolah sendiri dilaksanakan di dalam kelas maupun di luar kelas, kegiatan yang ada di luar kelas berupa kegiatan yang dapat mengembangkan kepribadian siswa yang nantinya sebagai bekal kemampuan dasar siswa untuk terjun ke masyarakat. Salah satu pendidikan yang dapat membentuk kepribadian siswa adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Ekstrakurikuler merupakan serangkaian kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran inti dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, serta kemandirian siswa secara optimal untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan.

Berdasarkan Peraturan Menteri dan kebudayaan No. 62 Tahun 2014 tentang ekstrakurikuler yang menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa di luar jam belajar intrakurikuler dan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

Asmani (2013: 62) menyebutkan “Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan tambahan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk upaya pematapan kepribadian peserta didik”.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari siswa sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya (Wiyani, 2013: 106).

Ekstrakurikuler merupakan program pendidikan di luar jam pelajaran yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan perkembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa melalui kegiatan yang diselenggarakan secara khusus oleh lembaga pendidikan dengan dibantu oleh tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan khusus di sekolah (Wiyani, 2013: 108).

Pendidikan juga dapat meningkatkan nilai karakter yang merupakan pengikat dan pengarah proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut (Syarbini dalam Nurachman, 2020: 44).

Kegiatan ekstrakurikuler sangat bermanfaat bagi siswa dan guru dalam menunjang tercapainya misi sekolah yang dilakukan di luar jam akademik. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler membantu mengurangi tingkat kebosanan siswa terhadap pembelajaran di kelas, sehingga siswa lebih bebas mengekspresikan dirinya dan menyalurkan kelebihan yang mereka miliki melalui kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih disiplin, berkomitmen, dapat bekerjasama dengan baik, dan lebih percaya diri sehingga dapat meningkatkan minat belajar siswa yang berdampak pada meningkatnya prestasi yang dapat dicapai oleh siswa, baik prestasi akademik maupun non akademik (Sanjaya dalam Shilviana dan Hamami, 2020: 160).

Adanya pengelolaan kegiatan yang baik maka diharapkan dapat menghasilkan siswa yang berprestasi, bertanggung jawab dan disiplin serta dapat meningkatkan mutu sekolah melalui kejuaraan yang diraihinya dalam suatu

perlombaan. Setiap sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler pilihan yang berbeda-beda tetapi pramuka adalah kegiatan ekstrakurikuler yang wajib dilaksanakan di setiap sekolah.

Terdapat beberapa ekstrakurikuler di SD Negeri Putren Bantul seperti karate, karawitan, TI (teknik informatika), pramuka, dan juga sepak takraw. Sepak takraw sendiri merupakan ekstrakurikuler yang masih aktif dan berjalan di SD Negeri Putren. Sepak takraw merupakan jenis olahraga yang bermula dari permainan tradisional. Sebagai cabang olahraga permainan, olahraga ini termasuk olahraga yang menarik, karena di dalamnya terdapat gerakan-gerakan yang bersifat akrobatik yang menarik untuk ditonton. Sepak takraw memiliki karakter permainan sendiri bila dibanding dengan olahraga permainan yang lain, seperti: sepak bola, bola voli, dan cabang olahraga lainnya.

Sepak takraw sendiri merupakan salah satu cabang olahraga permainan asli dari Indonesia. Aspek dasar dari permainan sepak takraw sendiri tidak terlepas dari pembinaan dan peningkatan prestasi. Peserta didik atau seorang atlet akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut; karakter fisik merupakan komponen penting yang harus di berikan sebagai penunjang penampilan, tingkat kebugaran jasmani secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai, penguasaan teknik secara benar yang diperlukan dalam olahraga tertentu harus dikembangkan, faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan (Dwikusworo, 2010: 11).

Seperti yang sudah dijelaskan, permainan sepak takraw adalah permainan yang menggunakan seluruh bagian badan kecuali tangan. Dengan demikian perlulah agar seorang pemain sepak takraw itu banyak melatih diri terutama menggunakan kaki atau sepankan. Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik

dan benar maka seorang pemain harus mengikuti dan melaksanakan latihan secara bertahap dan intens.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, memaha, *heading*, tekong (*service*), *smash*, dan *block*. Dari rangkaian teknik dasar di atas ada beberapa teknik yang harus diketahui, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik bertahan meliputi sepak sila yang baik dan *block*. Sedangkan teknik menyerang adalah *smash* dan tekong (*service*). Selanjutnya Saputro (2017) menyebutkan bahwa “Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang harus dikuasai oleh atlet sepak takraw sebelum menginjak ke teknik-teknik khusus yang lain seperti servis, *smash*, maupun *blocking*”. Oleh karena itu, berbagai variasi latihan yang menunjang dalam proses latihan sepak sila sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik sepak sila tersebut. Selain itu pemberian variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih dan dapat meningkatkan semangat atlet dalam berlatih dikarenakan dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru. Teknik-teknik tersebut meliputi sepak sila, sepak kuda/sepak kura (punggung kaki/kura kaki), sepak cungkil, menapak, sepak badek, menyundul (*heading*), mendada, memaha, dan juga membahu.

Sepak sila sendiri merupakan teknik yang paling utama dalam permainan sepak takraw. Sepak sila juga memiliki berbagai macam fungsi yang digunakan untuk mengumpan atau mengoper bola kepada kawan, menerima bola lawan, mengembalikan bola dari lawan, dan juga meyelamatkan serangan lawan. Oleh

karena itu seorang pemain diharuskan memiliki kemampuan sepak sila yang baik agar dapat melakukan permainan sepak takraw dengan baik juga. Meskipun teknik dasar dari permainan sepak takraw merupakan teknik yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan, namun pada kenyataannya penguasaan, kemampuan dan keterampilan siswa akan teknik ini masih dalam klasifikasi kurang, terlebih untuk teknik dasar sepak sila.

Sepak sila adalah salah satu jenis sepakan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang bola, mengumpan antara bola menyelamatkan serangan lawan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan sepak sila dengan baik, diperlukan metode latihan yang tepat, salah satunya adalah metode latihan pengulangan, yaitu suatu metode variasi latihan sepak sila yang dilakukan secara berpasangan.

Cara peningkatan penguasaan teknik sepak sila melalui bentuk variasi latihan berpasangan ini tentunya akan membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam menguasai bola. Kemampuan penguasaan bola dalam permainan sepak takraw merupakan faktor yang sangat berpengaruh. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan mengontrol yang baik maka penguasaan bola dalam permainan akan lebih mudah dilakukan. Apabila seorang atlet telah menguasai teknik dasar sepak sila akan memudahkan atlet menguasai teknik khusus lainnya salah satunya yaitu teknik dalam *receive* (penerimaan bola pertama).

*Receive* atau penerimaan bola pertama merupakan suatu teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak takraw. Teknik ini digunakan pada saat menerima bola dari serangan-serangan yang diberikan oleh pemain lawan. Menerima bola pertama (*receive*) merupakan suatu gerak kerja yang tidak kalah penting dari sebuah *service* yang dilakukan, juga merupakan suatu tantangan yang harus dimiliki para pemain, suatu kegagalan dalam *receive* akan sangat menguntungkan bagi lawan (Hanafi, 2015: 28).

*Receive* merupakan salah satu bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan *receive* lawan, dan sekaligus merupakan salah satu awal dimulainya serangan balasan. Menerima bola pertama, atau bola *service* dari lawan, adalah latihan yang sangat penting bagi setiap pemain, mengingat teknik ini tidak hanya penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang paling sulit dikuasai (Angle, 2010).

Penyebab gagalnya kesempatan untuk menyerang ini karena bola terkadang tidak bisa diambil, bola yang diambil tidak bisa dikuasai akibat pantulan yang kurang baik atau arah bola yang diambil dan diangkat kurang bagus, bola *service* terlalu cepat dan kuat serta atau tipuan sehingga bola jauh dari jangkauan, sehingga untuk mengolah bola menjadi suatu serangan balik menjadi tidak maksimal. Akibatnya permainan tidak menarik dan terkesan monoton.

Hal ini sejalan dengan kenyataan yang senantiasa dijumpai di lapangan menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa di SD Negeri Putren Bantul dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yaitu masih banyaknya siswa yang memiliki keterbatasan dan tidak memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan teknik sepak sila dan penerimaan bola pertama, hal ini dikarenakan karena siswa hanya disuruh untuk melakukan langsung gerakan tanpa diberikan contoh dan juga metode variasi, kadang kala siswa juga langsung *game* atau bermain. Keterbatasan-keterbatasan yang ada dapat menyebabkan kurangnya kualitas hasil pembelajaran ekstrakurikuler.

Berdasarkan pengamatan di atas perlu dilakukan suatu metode variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler di SD Negeri Putren Bantul. Hal ini dilatar belakangi oleh faktor kurang tepatnya gerakan kaki siswa pada saat melakukan sepak sila dalam bermain sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul, gerakan siswa terlihat kaku sehingga bola tidak dapat dikontrol dengan baik, dan kurang tepatnya perkenaan bola pada kaki pada saat menerima bola pertama. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk mengetahui lebih lanjut dengan meneliti topik tersebut pada peserta ekstrakurikuler sepaki takraw di SD Negeri Putren Bantul.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Metode latihan yang kurang bervariasi
2. Kurangnya keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw
3. Kurangnya pemahaman tentang teknik sepak sila.
4. Kurangnya ketepatan kaki pada saat menerima bola pertama.

## **C. Batasan Masalah**

Bersumber pada identifikasi masalah yang ada dengan segala keterbatasannya, maka penelitian ini perlu adanya pembatasan agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun permasalahan peneliti ini dibatasi pada pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD

Negeri Putren Bantul. Masalah yang dibatasi pada penelitian ini bertujuan untuk membatasi masalah yang akan diteliti.

#### **D. Rumusan masalah**

Bersumber pada identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (*Receive*) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Putren Bantul?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (*Receive*) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Putren Bantul?”

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bersumber pada ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini menyingkap tentang “Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (*Receive*) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Putren Bantul?”. Dengan di singkapnya variabel-variabel tersebut, maka sangat bermanfaat penelitian ini untuk referensi dalam pengembangan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar

Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (*Receive*) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri Putren Bantul?”

## **2. Manfaat Praktis**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat sebagai berikut:

- a. Menambah pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani dan memberikan pembelajaran tentang olahraga sepak takraw.
- b. Menambah manfaat ilmu dalam lapangan bidang *study* pendidikan jasmani yang menyangkut pengaruh metode variasi latihan berpasangan terhadap koordinasi mata kaki pada keterampilan sepak sila permainan sepak takraw.
- c. Memberikan masukan bagi program studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar tentang pengaruh metode variasi latihan berpasangan terhadap koordinasi keterampilan sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) dalam permainan sepak takraw.
- d. Mengembangkan minat, bakat, dan kemampuan serta keterampilan peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang ada di sekolah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Diskripsi Teori**

##### **1. Hakekat Latihan**

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011).

Budiwanto (2012: 16) menyatakan bahwa Latihan adalah melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama biasa dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan.

Sukadiyanto (2011: 5) menyatakan bahwa “Perangkat utama pada latihan harian buat menaikkan fungsi sistem organ tubuh manusia, sebagai akibatnya memudahkan atlet pada menyempurnakan Gerakan”. Oleh karena itu, program latihan yang diterapkan haruslah sinkron dengan faktor fisik, psikologis dan karakteristik olahraga yang sedang dikembangkan oleh pemain atau atlet tersebut. Pelatih wajib bisa menaruh program latihan yang sinkron menggunakan cabang olahraga yang dikuasai oleh atletnya.

Latihan yang baik adalah latihan yang sudah direncanakan dengan baik dengan memperhatikan segala aspek yang dilatih karena latihan tidak bisa diberikan secara asal karena dapat mempengaruhi performa pemain bahkan bisa mengakibatkan pemain tersebut cedera. Lubis (2013: 11) menyatakan “Perencanaan program latihan merupakan pengarah latihan selama jangka panjang. Proses latihan yang terprogram sangat berpengaruh

terhadap kemampuan atlet sehingga potensi atlet bisa meningkat”. Subarjah (2013) “Latihan bisa dikatakan baik apabila latihan tersebut sudah mencapai tujuan yang tepat dan sesuai”. Latihan yang dilakukan sehari-hari sesuai program dan menggunakan beban yang terus bertambah guna mengembangkan dan kemampuan atlet tersebut, beban yang terus bertambah pada saat latihan akan menguras fisik atlet. Jika pemain tidak bisa beradaptasi dengan beban bertambah maka pemain tersebut akan mengalami gangguan yang buruk seperti gangguan dalam aspek fisik, psikologis dan mental pemain.

Bompa (1983: 2) menyatakan bahwa “Latihan adalah proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal serta eksternal, antara lain motivasi atlet dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas, volume dan intensitas latihan serta suatu pengalaman-pengalaman”.

Pasurney (2001: 103) menyatakan bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan yang sehingga organisasi dan mekanisme pada *neurophysiological* atlet akan selalu berbentuk dengan baik”.

Pasurney menyatakan bahwa (2001: 103) prinsip dalam latihan adalah sebagai berikut: (1) *overload*, (2) konsistensi, (3) spesifikasi, dan empat adalah (4) progresif, individualitas. Bompa (1983: 29) mengatakan bahwa prinsip-prinsip program latihan adalah sebagai berikut: Prinsip beban bertambah prinsip spesialisasi (*specializatiaon*), prinsip perorangan, prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive in-crease of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), partisipasi dan prinsip-prinsip latihan menggunakan model.

Program latihan perlu disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan melalui tahapan, teratur dan sistematis, serta berkesinambungan (*kontinyu*) dalam sepanjang tahun, pembebanan latihan (*training load*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun (Pasurney, 2001: 103).

Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip tertentu yaitu: *overload*, konsistensi, spesifikasi, progresif, individualitas. prinsip pulih asal, prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip beban latihan berlebih, prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif.

Meskipun terdapat banyak penelitian mengenai sepak takraw, akan tetapi selama ini belum ada penelitian yang dilakukan tentang pengaruh meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan dalam permainan sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul.

#### **a. Komponen Latihan**

Latihan mempunyai beberapa komponen yang wajib dijalankan setiap pelatih menggunakan melihat adaptasi anatomi, fisiologi, dan psikologi atlet. Fase latihan wajib menerapkan komponen-komponen yang melihat berdasarkan segi ciri dan fungsional permainan cabang olahraga yang dilatih. Berikut merupakan komponen latihan yang ada dalam olahraga.

##### 1) Volume

Bompa *and* Haff (2009: 79) mengungkapkan “*volume is a primary component of training because it is a prerequisite for high*

*technical, tactical, and physical achievement*". Menurut Bompa volume merupakan komponen yang utama dari latihan, karena volume adalah komponen utama untuk latihan fisik, taktik, dan prestasi. Oleh sebab itu volume yang diterapkan harus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

## 2) Intensitas

Bompa and Haff (2009: 81) mengungkapkan bahwa "Latihan yang melibatkan kecepatan yang diukur menggunakan meter per detik menggunakan rata-rata gerakan yang dilakukan setiap menitnya". Intensitas latihan mampu diukur memakai satuan kg atau kgm (satu kilogram diangkat menggunakan tinggi satu meter melawan berat).

## 3) Recovery

*Recovery* atau istirahat saat berlatih berguna untuk memberikan pemulihan kepada atlet saat latihan. *Recovery* dalam latihan harus diberikan supaya atlet tidak mengalami latihan yang berlebih atau *overload* sehingga atlet tidak mengalami cedera saat latihan. *Recovery* diberikan saat pergantian latihan atau antar set atau repetisi.

## 4) Interval

Interval atau istirahat sendiri hampir sama dengan *recovery* lantaran sama sama pemberian istirahat pada latihan. Sukadiyanto dan Muluk (2011: 29) menjelaskan bahwa "Perbedaan *recovery* dan

interval adalah pada saat pemberian recovery harus antar seri, sirkuit. Prinsipnya pemberian ketika *recovery* lebih pendek daripada interval”.

#### 5) Repetisi

Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan atau keterampilan latihan. Sukadiyanto dan Muluk (2011: 30) menjelaskan bahwa “Repetisi merupakan jumlah ulangan yang dilakukan setiap latihan dalam tiap unit atau butir latihan.”

#### 6) Set

Set merupakan hal yang hampir sama dengan repetisi, namun set dan repetisi memiliki perbedaan. Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan sedangkan set merupakan kumpulan dari jumlah repetisi.

#### 7) Durasi

Durasi merupakan waktu keseluruhan dalam latihan. Yang dimulai dari pemanasan di awal hingga *cooling down* di akhir latihan.

#### 8) Densitas

Bompa *and* Haff (2009: 93) mengungkapkan bahwa “Densitas latihan dapat didefinisikan sebagai frekuensi saat latihan di mana atlet melakukan pengulangan latihan per unit. Densitas bisa dikatakan baik jika aktivitas dan istirahat berjalan dengan baik atau seimbang.”

#### 9) Irama

Irama merupakan ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan dalam satu latihan. Sukadiyanto dan Muluk (2011: 31) menyatakan

bahwa “Irama dalam latihan ada tiga macam, yaitu irama cepat, lambat dan sedang. Irama dalam latihan harus disesuaikan dengan tujuan dari latihan menurut cabang olahraga tersebut.”

10) Frekuensi

Frekuensi menunjukkan bahwa pada jumlah latihan per minggu. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran jasmani. Frekuensi latihan yang baik untuk endurance training adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu. Untuk olahragawan sprinter 5 kali per minggu, dan 6-7 kali per minggu untuk atlet endurance. Latihan 2 kali per minggu lebih baik dari pada tidak latihan akan tetapi kebugaran jasmani berjalan lambat (Suharjana, 2013: 47). Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu mingguan. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya (Sukadiyanto, 2011: 26).

11) Seri/sesi

Sukadiyanto dan Muluk (2011: 47) mengungkapkan bahwa “Sesi merupakan jumlah program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan latihan.”

## 2. Hakekat Penerimaan Bola Pertama (*Receive*)

*Receive* atau penerimaan bola pertama merupakan suatu teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak takraw. Teknik ini digunakan pada saat menerima bola dari serangan-serangan yang diberikan oleh pemain lawan. Menerima bola pertama (*receive*) merupakan suatu gerak kerja yang tidak kalah penting dari sebuah *service* yang dilakukan, juga merupakan suatu tantangan yang harus dimiliki para pemain, suatu kegagalan dalam *receive* akan sangat menguntungkan bagi lawan (Hanafi, 2015: 28).

Sesuai paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *receive* dalam sepak takraw sangatlah penting, karena *receive* yang baik akan memudahkan dalam memperoleh poin. Untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam penerimaan bola pertama (*receive*) diperlukan latihan seperti *receive* dengan raket, *receive* dengan lemparan dan juga latihan *receive* dengan memantulkan bola ke tembok (Suwardi, 2015: 16).

Keberhasilan pemain untuk dapat menerima bola pertama (*servis*) dengan baik dari lawan dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri pemain) dan eksternal (dari luar pemain). Menurut Sulaiman (2011: 35), faktor dari dalam atlet penerima servis (*internal*) terdiri dari:

- a. Faktor psikis: berupa konsentrasi, percaya diri, kematangan mental dalam permainan/ pertandingan untuk menerima bola pertama dari lawan. Pemain yang tidak konsentrasi dan memiliki mental bagus, akan mengalami demam lapangan yang berakibat gemetar dan serba salah dalam menerima bola

pertama, sehingga gagal dalam mengantisipasi dan menerima bola pertama (servis),

- b. Posisi pemain: yaitu pola pertahanan yang terkait dengan posisi pemain akan mempengaruhi keberhasilan menerima bola pertama dari lawan, karena posisi pemain akan berpengaruh pada jangkauan pemain untuk menerima bola dari lawan,
- c. Keterampilan teknik dasar yang dimiliki pemain: bahwa kemampuan pemain dalam menguasai teknik dasar dalam permainan, yang terkait dengan menerima bola pertama misalnya: sepak sila, sepak kura, sepak badek/sepak simpuh, memaha, dan kepala, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menerima bola pertama. Walaupun psikisnya bagus, tetapi kalau teknik dasarnya jelek, maka pemain tidak akan berhasil dalam menerima bola pertama.
- d. Kecepatan reaksi atau kelincahan gerak: atlet/ pemain penerima servis harus memiliki kecepatan reaksi atau kecepatan gerak yang tinggi, hal ini disebabkan pukulan tekong lawan yang cepat dan tajam menuntut kecepatan menanggapi yang tinggi pula, kecepatan gerak (reaksi) itu terutama pada kaki dalam menerima servis, jika atlet lamban dalam menerima bola servis, maka bola akan cepat menyentuh lantai permainan dan angka untuk lawan,
- e. Fleksibilitas / kelenturan kaki dan togok atlet: bahwa atlet penerima servis dalam menerima bola pertama lawan terutama untuk bola-bola yang jauh dari tubuhnya harus memiliki fleksibilitas (kelenturan) kaki dan togok/badan untuk menjangkau bola dari tekong lawan,

f. Faktor eksternal keberhasilan menerima bola pertama dipengaruhi oleh kemampuan tekong lawan dalam melakukan servis. Tekong lawan yang mahir akan sangat merepotkan pemain yang akan menerima servisnya, karena pukulan servis bisa sangat variatif, terkadang dipukul keras tajam ke arah lapangan lawan, terkadang dipukul splash, yaitu pukulan spin bola jatuh dekat dengan net.

### **3. Hakekat Variasi Latihan Berpasangan**

Pada dasarnya yang perlu dilakukan pada setiap latihan adalah mengenal prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang membosankan seringkali membuat para peserta latihan jenuh dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses latihan. Dalam hal ini prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Salah satu latihan yang diterapkan adalah variasi latihan berpasangan.

Variasi latihan berpasangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan sepak takraw. Latihan berpasangan juga merupakan latihan yang dilakukan secara bergantian untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik, menyenangkan dan menarik. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw serta latihan ini dapat menunjang kemampuan atlet pada saat bertanding maupun pada saat latihan.

Variasi latihan membutuhkan waktu yang lama untuk mendapat adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan latihan yang monoton (Budiwanto, 2012: 22). Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan melakukan variasi pada latihan fisik dan latihan lainya secara rutin (Budiwanto, 2012: 21).

Variasi latihan yang dapat menunjang dalam proses latihan sepak sila sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik sepak sila tersebut. Selain itu pemberian variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih dan dapat meningkatkan semangat atlet dalam berlatih dikarenakan dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru.

Budiwanto (2012: 22) menyatakan bahwa upaya untuk mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan pada pelatih untuk lebih kreatif dengan memiliki banyak kreasi pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan bergantiganti secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan melakukan adopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan untuk olahraga.

#### **4. Hakekat Keterampilan**

Keterampilan diterjemahkan dari istilah *skill* yang dalam dunia olahraga ditandai dengan adanya aktivitas fisik yang bukan saja melibatkan otot-otot besar, melainkan juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktivitas keterampilan dalam olahraga berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lain.

Beberapa pendapat tentang keterampilan dikemukakan oleh para ahli, di antaranya, Syah (1995) menjelaskan bahwa: “Keterampilan ialah

kegiatan yang berhubungan dengan urat-urat syaraf dan otot-otot (*neuromuscular*) yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmaniah seperti menulis, mengetik, olahraga dan sebagainya. ”Selanjutnya Davis (1995) mendefinisikan keterampilan sebagai, “Suatu kemampuan yang dipelajari untuk meningkatkan hasil sebelumnya dengan usaha maksimal.”

Istilah keterampilan ini memiliki beberapa pengertian, tetapi yang lazim digunakan menurut Lutan (1988) adalah sebagai berikut: “Keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan yang merupakan sebuah indikator dari tingkat kemahiran, juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu tugas.” Lebih lanjut Lutan (1988) menjelaskan, “Seseorang dapat dikatakan terampil atau mahir ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang cukup mantap.”

Berdasarkan kajian teori dari para ahli dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan suatu gerakan dengan mahir, menggunakan energi yang minimal (efisien) dan dengan hasil yang maksimal (efektif).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Hasan Alwi mengemukakan bahwa “keterampilan diartikan sebagai kecakapan dalam melaksanakan tugas”. Selanjutnya menurut Poewardharminta “keterampilan merupakan kecakapan atau kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik dan cermat. Menurut Bambang dalam Meta mengemukakan bahwa “keterampilan adalah kecakapan atau kemampuan dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan baik dan

cermat. Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemahiran atau kecakapan dalam berbuat, sehingga dalam melakukan sesuatu dituntut kemahiran agar dalam suatu proses pekerjaan dapat berjalan dengan baik untuk mencapai tujuan tersebut.

Dal Monte (1978) (dalam Achmad Sofyan Hanif, 2011:17), menyatakan “Keterampilan adalah kemampuan melaksanakan gerak-gerakan secara tepat, cepat, dan harmonis sehingga tidak dapat disederhanakan lagi. Keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak.”

Menurut Ucup Yusup, dkk (2001: 25-28), Keterampilan dasar tersebut yaitu: (1) keterampilan non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, (2) keterampilan lokomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain, (3) keterampilan manipulatif adalah keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola. Karena Keterampilan ini yang berkaitan terhadap penguasaan bola pada saat permainan, (4) kombinasi keterampilan dasar adalah keterampilan dasar itu, tentunya tidak berdiri sendiri dalam satu teknik dasar sepak takraw. Maka dibutuhkan gabungan keterampilan non lokomotor, lokomotor dan manipulatif.

## **5. Hakekat Tes Keterampilan**

Tes keterampilan Sepak Takraw yang ada saat ini memang belum dapat dikatakan sebagai alat tes yang valid, reliabel dan obyektif karena belum teruji, serta belum mengakomodasi sebagai alat tes sesuai dengan tingkat kemampuan atlet. Beberapa alat tes yang dipakai saat ini memang secara isi sudah mencakup materi keterampilan Sepak Takraw yang harus dikuasai seorang pemain, seperti:

a. Sepak sila,

- b. Sepak kura,
- c. Sepak mula (servis),
- d. *Heading* (menyundul) bola,
- e. *Smash*,
- f. *Block* (tahanan) dan
- g. Bermain.

Namun tes-tes tersebut belum teruji secara ilmiah sebagai alat tes yang obyektif, valid dan reliabel.

Keterampilan dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Penguasaan suatu keterampilan motorik merupakan sebuah proses di mana seseorang mengembangkan seperangkat respon ke dalam suatu pola gerak yang terkoordinasi, terorganisir dan terintegrasi.

Sebagai indikator-indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkait dengan pncapaian suatu tujuan. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut (Sage, 1984: 17).

Untuk dapat mengetahui penguasaan keterampilan bermain Sepak Takraw, harus dilakukan dengan alat ukur yang sesuai. Untuk itu diperlukan instrumen pengukuran kemampuan/keterampilan Sepak Takraw yang dikembangkan berdasarkan karakteristik permainan Sepak Takraw. Instrumen atau alat tes yang baik inilah yang dibutuhkan seorang pelatih untuk dapat memberikan penilaian bermain Sepak Takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul.

## **6. Hakekat Ekstrakurikuler**

Lutan (1986: 72) menyatakan bahwa Ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Hastuti (2008: 63) menyatakan bahwa Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

M Yudha (1998: 11-13) menjelaskan tiga isi pengembangan program sebagai berikut a) rancangan kegiatan, program kokurikuler dan ekstrakurikuler adalah serangkaian kegiatan dalam berbagai unit kegiatan untuk satu semester. Titik pusat kegiatan bukan hanya memuat tentang pentingnya program itu sendiri, namun perpaduan dari pengalaman belajar. Rencana belajar menunjukkan pada strategi dan prosedur membina bagi kemudahan anak belajar. b) tujuan sekolah, sebagai pengembang kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler seyogyanya harus memberikan harapan mengenai hakikat sekolah, khususnya untuk mewujudkan tujuan sekolah yang bersangkutan. Meskipun program kokurikuler dan ekstrakurikuler secara garis besar sudah dituangkan dalam kurikulum sekolah, namun tidak menutup kemungkinan bagi para pengelola untuk mengembangkannya sesuai dengan keinginan sekolah. Dalam hal ini sekolah lebih tahu kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, baik anak maupun sumber-sumber daya lainnya sebagai pendukung kegiatan.

Selain itu, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler juga bertujuan untuk memperluas dan mendalami pengetahuan serta kecakapan sesuai dengan program kegiatan yang ada di dalam kurikulum, untuk memberikan pemahaman kepada siswa dalam mengaitkan beberapa pelajaran, untuk menjembatani pengetahuan yang telah dipelajari dengan kebutuhan serta tuntutan masyarakat, membantu siswa dalam mengarahkan apa yang menjadi minat dan bakatnya, membina siswa agar menjadi manusia seutuhnya dengan mendapatkan wawasan dan kemampuan yang lebih luas dari apa yang dipelajari di dalam kelas, dan mengembangkan kepribadian, potensi, bakat, minat, keinginan, dan kecakapan siswa secara lebih luar di luar dari program yang dikembangkan di dalam kurikulum (Syatibi, 2013: 173-174).

Sedangkan, manfaat diselenggarakannya ekstrakurikuler ialah dapat meningkatkan kemampuan siswa baik aspek kognitif, afektif maupun psikomotornya, dapat mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki siswa, dapat menjadikan siswa sebagai pribadi yang positif dan berprestasi. Selain itu, menurut Sutisna kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan manfaat seperti menggunakan waktu luang siswa secara optimal untuk melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dirinya, memberikan pengalaman langsung bagi mental dan fisiknya dengan cara bersosialisasi sehingga siswa dapat bekerjasama dengan orang lain serta dapat mengembangkan sikap tanggung jawab dalam dirinya (Usman dan Setiawati dalam Inriyani, dkk, 2017: 955).

Salah satu cabang olahraga prestasi atau olahraga ekstrakurikuler sekolah yaitu sepak takraw. Dalam sepak takraw, kontrol bola diartikan kedalam keterampilan manipulatif, keterampilan dasar dominan yang harus di kuasai guna dalam proses permainan sepak takraw bola tersebut selalu dalam penguasaan tubuh.

Sepak takraw semata-mata sebagai alat untuk mengantar anak mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial dan moral. Gerak-gerak terhadap penguasaan bola dan kekompakan tim tentu harus disesuaikan dengan kepentingan itu, dan sejauh mungkin dengan tujuan memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya bagi anak.

Berdasarkan uraian di atas, maka pengkaji dalam penelitian ini diarahkan pada komponen keterampilan, khususnya sepak sila karena dalam penelitian yang akan dilakukan ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil dengan memberikan materi variasi latihan berpasangan guna meningkatkan keterampilan dasar sepak sepak sila. Hal inilah yang membuat penulis ingin meneliti karena belum ada suatu peningkatan dari keterampilan individu dalam pembinaan ekstrakurikuler sepak takraw. Jadi peneliti ingin mengangkat tentang pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul.

## **7. Hakekat Sepak Takraw**

Sepak takraw merupakan permainan yang sangat digemari oleh berbagai masyarakat di Indonesia, seperti Sumatera, Sulawesi, dan Kalimantan. Khususnya di daerah Sulawesi Selatan, sepak takraw atau sering juga disebut sepak raga dikenal dengan istilah meraga atau maddaga. Istilah ini diambil dari bahasa Bugis yang berarti saling menghibur. Permainan sepak takraw dapat dimainkan kapan saja sebagai pengisi waktu luang. Permainan sepak raga juga merupakan salah satu acara yang selalu diadakan pada saat upacara-upacara resmi kerajaan, seperti pelantikan seorang raja, pesta keramaian keluarga, pesta panen musiman, serta untuk menyambut tamu-tamu agung.

Permainan sepak takraw merupakan permainan sederhana yang membutuhkan keterampilan lebih karena teknik dalam permainan cukup sulit. Keterampilan lebih tersebut akan didapat jika seseorang mengetahui dan mau melakukan permainan sepak takraw secara rutin dan bertahap. Permainan sepak takraw merupakan permainan yang menarik untuk diajarkan di kalangan anak-anak sampai remaja. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang dimainkan dengan seluruh badan kecuali tangan dan dilakukan dengan gerakan yang atraktif seperti gerakan salto ketika smash atau ketika melakukan penyelamatan bola. Gerakan-gerakan tersebut akan dapat memacu dan memberikan tantangan kepada para pemain untuk bermain sepak takraw.

Sepak takraw sendiri merupakan sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi panjang. Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali lengan. Diawali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis, seorang pemukul yang bertugas melakukan servis disebut tekong. Setelah servis dilakukan dan berhasil melewati net kemudian pihak lawan memainkan bola maksimal tiga kali baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk kembali di seberangkan diatas net agar bola jatuh di petak lawan.

Permainan ini dilakukan oleh dua regu atau kelompok dengan tujuan untuk memainkan bola takraw, untuk saling mengembalikan bola takraw tersebut. Regu yang dapat memasukkan bola ke regu lain dan tidak bisa mengembalikan bola tersebut maka regu yang memasukkan bola mendapatkan poin.

Yusup dkk (2001: 10) “Sepak takraw adalah permainan yang dilakukan di lapangan yang berukuran 13,40 x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net.”

Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu. Oleh karena itu kemenangan satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya : (1) penguasaan teknik bermain sepak takraw secara individual dan, (2) kerjasama tim (*team work*) yang baik antara pemain dalam sebuah tim atau

regu. Makin sempurna penguasaan teknik dan kerjasama tiap regu, maka kualitas permainan akan makin baik.

## **8. Teknik Dasar Sepak Takraw**

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw.

Tuntutan agar dapat bermain sepak takraw secara mahir haruslah ditunjang dengan memiliki kemampuan atau keterampilan dasar yang baik. Kemampuan tersebut adalah kemampuan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, karena dalam cabang olahraga apapun tanpa menguasai teknik dasar terlebih dahulu, dapat dipastikan mereka akan sulit untuk menguasai olahraga tersebut dengan baik. Begitu juga dengan sepak takraw, tanpa menguasai teknik dasar terlebih dahulu, dipastikan mereka tidak dapat bermain sepak takraw dengan baik. Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, (1992: 15). Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepaktakraw harus berpedoman pada gerakan-gerakan yang mudah ke sulit.

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, (1992: 15) “teknik dasar sepak takraw terdiri dari sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, sepak badek, *heading*, mendada, memaha, dan membahu.”

Berikut ini merupakan macam-macam teknik dasar dalam sepak takraw:

a. Teknik Sepak sila

Sulaiman (2004: 18) menjelaskan bahwa “Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan”. Teknik melakukan sepak sila menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu
- 2) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh separuh Panjang lengan, jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).
- 3) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.

b. Teknik sepak kura atau sepak kuda

Sulaiman (2004: 19) menjelaskan bahwa “Sepak kura atau sepak kuda adalah sepakan sepakan atau menyepak dengan menggunakan punggung kaki.” Sepak kura atau sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang (keras) atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola dari serangan lawan supaya tidak jatuh. Teknik melakukan Sepak kura Atau Sepak kuda menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
- 2) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh panjang lengan, karena kaki pemukul pada posisi punggung kaki, sehingga cenderung kaki agak lurus.
- 3) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari kaki mengarah ke lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang.
- 4) Bola disentuh pada bagian bawahnya, dengan bagian atas kaki (punggung kaki).

- 5) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu agak ditekuk.
- 6) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Bola disepak ke atas setinggi lutut.

c. Teknik Sepak cangkil

Sepak cangkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan kaki (jari kaki). Sepak cangkil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jatuh dengan posisi jauh dan rendah. Teknik melakukan sepak cangkil antara lain menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Berdiri kedua kaki berjarak selebar bahu.
- 2) Kaki sepak diluruskan sehingga ujung kaki lurus dengan lutut.
- 3) Gerakan kaki ke atas setinggi lutut kaki tumpu menuju arah datangnya bola.
- 4) Bola disentuh dengan bagian ujung kaki pada bagian bawah dari bola, lutut kaki tumpu agak ditekuk, dan badan dicondongkan ke belakang.
- 5) Mata melihat ke arah datangnya bola.
- 6) Kedua tangan dibuka lebar dan siku ditekuk untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Bola sepak lurus ke atas setinggi bahu atau kepala untuk tindak lanjut.

d. Teknik Menapak

Menapak adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan telapak kaki. Teknik menapak digunakan untuk melakukan *smash* ke pihak lawan, menahan/blok *smash* pihak lawan, dan menyelamatkan atau mengambil bola dekat/di atas net (jaring). Teknik melakukan menapak menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dengan jarak selebar bahu.
- 2) Kaki sepak diangkat tinggi dengan lutut agak ditekuk. Telapak kaki dipukul ke bola. Gerakan kaki jangan menyentuh net.
- 3) Bola disentuh dengan telapak kaki/sepatu di bagian atas dari bola dengan menggunakan gerakan pergelangan kaki sepak ke arah lapangan lawan.
- 4) Mata melihat ke arah datangnya bola.

- 5) Kaki tumpu ditekuk sedikit, kedua tangan dibuka dan siku ditekuk untuk menjaga keseimbangan badan.
- 6) Badan dicondongkan atau dilentingkan ke belakang.

e. Teknik Sepak Badek atau Sepak Simpuh

Sulaiman (2004: 22) menjelaskan bahwa “Sepak badek atau sepak simpuh adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar.” Disebut juga sepak simpuh karena menyepak bola sama seperti sikap bersimpuh. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari smash lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan. Teknik melakukan Sepak badek atau Sepak simpuh menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jaraknya selebar bahu.
- 2) Kaki yang digunakan untuk badek digerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadapkan samping luar kaki ke arah bola.
- 3) Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut.
- 4) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan menggunakan sisi luar kaki.
- 5) Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan (kalau kaki kiri yang digunakan badan condongkan ke kanan dan sebaliknya).
- 6) Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku. keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
- 7) Lutut sedikit ditekuk, dan pandangan ke arah bola.

f. *Heading*

Main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala, misalnya dengan dahi, samping kanan kepala, samping kiri, dan bagian belakang kepala. Main kepala dengan dahi digunakan untuk memberi umpan kepada teman, memberi *smash* ke

lapangan lawan, dan menyerang pihak lawan. Main kepala dengan bagian samping kanan kepala digunakan untuk memberi *smash* dan menyerang ke pihak lawan. Main kepala dengan bagian samping kiri kepala digunakan untuk memberi *smash* dan menyerang ke pihak lawan. Main kepala dengan bagian belakang kepala digunakan untuk menyerang lawan dengan tipuan.

g. Teknik Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada. Mendada digunakan untuk mengontrol bola untuk dapat dimainkan selanjutnya. Teknik melakukan mendada menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Teknik Berdiri dengan kedua kaki di tanah/lantai, salah satu kaki agal di yang di belakang.
- 2) Bola yang datang/diterima dengan belakang. Jarak antara kedua kaki selebar bahu.
- 3) Badan dilentikkan sedikit ke belakang, kedua lutut sedikit ditekuk.
- 4) Mata melihat kepada bola yang datang.
- 5) Bola disentuh dengan bagian tengah dada pada bagian depan bola yang akan datang.
- 6) Untuk menjaga keseimbangan kedua tangan dibuka, siku dibengkokkan, berat badan berada pada kaki dada diarahkan ke atas agar mudah mengontrol untuk gerakan lanjutan.

h. Teknik Memaha

Sulaiman (2004: 23) menjelaskan bahwa “Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola.” Memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, atau untuk membentuk dan menyusun serangan. Teknik melakukan Memaha menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- 2) Kaki diangkat keatas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuaikan dengan datangnya bola).
- 3) Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu.

- 4) Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan.
- 5) Bola dikenakan pada paha di atas lutut, agar bola yang datang dapat memantul. Perkenaan pada bahu tepat di tengah paha, tidak pada pangkal paha atau pada ujung paha (lutut).
- 6) Bola yang dikontrol diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut. diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.

i. Teknik Membahu

Membahu adalah memaikan bola dengan bahu dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan. Membahu digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan mendadak pihak lawan, dimana pihak bertahan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.

Teknik melakukan membahu menurut Yudanto (2015: 1-103):

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu.
- 2) Bahu digerakkan kearah bola datang dengan menggerakkan badan secara mendenyut.
- 3) Mata melihat kearah bola datang.
- 4) Bola disentuh pada bagian bawah pada bola dengan bagian depan bahu.
- 5) Untuk menjaga keseimbangan, kedua tangan dibuka dan siku ditekuk sedikit. Kedua kaki dibengkokkan serta berat badan bertumpuk pada sisi badan yang berlawanan dengan bahu yang digunakan.
- 6) Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk memudahkan tindak lanjut.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk memainkan sepak takraw dengan baik, dalam pengertian mampu memperagakan teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar merupakan landasan yang harus dibina sejak awal. Rangkaian latihannya secara bertahap dalam tata urutan yang logis sejak awal. Rangkaian latihannya secara bertahap dalam tata urutan yang logis menuju pembelajaran teknik-teknik dasar sepak takraw. Karena peragaan satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepak takraw misalnya, didukung oleh kombinasi beberapa keterampilan dasar. Selain itu, untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, disamping

harus memiliki kondisi fisik prima, keterampilan teknik dan taktik juga perlu dikuasai secara baik juga.

## **9. Teknik Sepak Sila**

Sepak sila selain menjadi teknik dasar dalam permainan sepak takraw juga sebagai kunci dalam melakukan permainan antara lain umpan untuk *smash*, *passing*, dan servis, dan apabila teknik sepak sila dikuasai dengan baik maka akan lebih mudah untuk menerima bola dari serangan lawan.

Sepak sila merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak takraw, sehingga sebagian orang menyebut teknik sepak sila adalah ibu dari permainan sepak takraw (Sulaiman, 2008: 16). Sepak sila adalah teknik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditekuk meyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan (Hakim dkk, 2007: 15).

(Pratama, 2018) Sepak sila adalah usaha menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima atau menimang bola, menguasai bola mengoper bola ke teman dan menyelamatkan serangan lawan.

Sepak sila selain menjadi teknik dasar dalam permainan sepak takraw juga sebagai kunci dalam melakukan permainan antara lain umpan untuk *smash*, *passing*, dan servis, dan apabila teknik sepak sila dikuasai dengan baik maka akan lebih mudah untuk menerima bola dari serangan lawan.

Untuk menguasai permainan sepak takraw peserta ekstrakurikuler diharapkan menguasai teknik dasar sepak sila dengan baik.

Meskipun teknik dasar dari permainan sepak takraw merupakan teknik yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan, namun pada kenyataannya penguasaan, kemampuan dan keterampilan siswa akan teknik ini masih dalam klasifikasi kurang, terlebih untuk teknik dasar sepak sila.

Hal ini sejalan dengan kenyataan yang senantiasa dijumpai di lapangan menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yaitu masih banyaknya siswa atau peserta yang memiliki keterbatasan dan tidak memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan teknik sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*), hal ini dikarenakan karena kurangnya pemberian variasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan siswa. Keterbatasan-keterbatasan yang ada dapat menyebabkan kurangnya keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Untuk itu perlu dilakukan tindakan untuk dapat meningkatkan keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat

digunakan sebagai pedoman atau pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gunawa, dkk (2020) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya ketepatan operan bola dalam sepak sila dalam memberikan operan yang dimiliki oleh pemain. Variabel dalam penelitian ini adalah variasi latihan sepaksila sebagai variabel bebas dan ketepatan operan bola sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh variasi latihan sepaksila terhadap ketepatan operan pemain sepak takraw putra SMP 17 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen. Populasi pemain sepaktakraw SMP Negeri 17 Sijunjung berjumlah 12 orang, sampel dalam penelitian ini di ambil dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan operan, untuk mengukur ketepatan operan bola dalam sepak takraw. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji Lilliefors. Untuk pengujian hipotesis dengan uji t dependen sampel. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata pre-test 0,50, dan rata-rata post-test 4,25. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan sebesar t hitung 5,74 dan t Table sebesar 1,79. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap ketepatan operan bola sepak takraw.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sutisyana, dkk (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dan *Smash* Gulung Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Kabupaten Lebong” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan smash kedeng dalam permainan sepak takraw setelah diterapkan latihan otot tungkai menggunakan bola gantung. Jenis penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen dimana terdapat perlakuan pada objek penelitian dengan menggunakan desain penelitian *Pretest*, perlakuan, *Posttest* dengan populasi penelitian 30 atlet laki-laki dengan penarikan sampel dalam total sampling sebanyak 30 atlet PSTI Kabupaten Lebong. Hasil tes akhir diperoleh korelasi yang dihitung dengan menggunakan rumus *product moment* diperoleh *pretest* dan *posttest* latihan otot tungkai dengan menggunakan bola gantung dengan  $r = 0,574$ , hasil korelasi *posttest* latihan bola gantung dengan  $r = 0,349$ , hasil korelasi dari hitungan *pretest* dan *posttest* smash kedeng dengan  $r = 0,4407$ . Dan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan otot tungkai menggunakan bola gantung selama 1 bulan 2 minggu dengan 3 kali/minggu terhadap kemampuan *smash* kedeng adalah sebesar 59,65%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Rafsanjani, dkk (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan *Smash* Kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Kelas XI Di SMA Negeri 9 Sigi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI SMAN 9

SIGI. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Hasil penelitian menunjukkan tes awal dan tes akhir kemampuan smash kedeng pada 14 orang Siswa Kelas XI SMAN 9 SIGI sebelum dan sesudah diberikan latihan skipping diperoleh hasil rata-rata tes awal 5.78 dan tes akhir 8.07 dengan persentase peningkatan 39.61 %. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh perlakuan latihan skipping terhadap kemampuan *smash* kedeng siswa Siswa Kelas XI SMAN 9.

4. Penelitian yang dilakukan Suwardi (2015) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Penerimaan Bola Pertama Dengan Lemparan Dan Menggunakan Raket Terhadap Penerimaan Bola Pertama Pada Atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan penelitian ini adalah: 1) Adakah pengaruh latihan dengan menggunakan metode lemparan terhadap hasil penerimaan bola pertama pada atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015? 2) Adakah pengaruh latihan dengan menggunakan raket terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015? 3) Apakah ada perbedaan hasil antara latihan menggunakan metode lemparan dan menggunakan raket terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015? Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian pemain sepak takraw PPOP Kabupaten

Jejara berjumlah 20 orang dan sampel sejumlah 12 atlet putra. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan dengan lemparan dan latihan dengan lemparan raket serta variabel terikat yaitu kemampuan penerimaan bola pertama. Analisis data menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikan 5% dan d.b n-1. Hasil penelitian uji: 1) Uji pengaruh metode latihan lemparan raket terhadap penerimaan bola pertama adalah  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $1,833 < 2,571$ , 2) Uji pengaruh metode latihan lemparan terhadap penerimaan bola pertama adalah  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $2,00 < 2,571$ , 3) Uji beda hasil antara latihan lemparan raket dan lemparan tangan terhadap penerimaan bola pertama adalah  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $1,052 < 2,571$ . Simpulan penelitian: Tidak ada pengaruh latihan dengan metode lemparan pelatih maupun lemparan raket serta tidak ada perbedaan hasil antara latihan lemparan pelatih maupun lemparan raket terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015. Saran penelitian: Bagi peneliti lain atau pelatih yang tertarik dengan permasalahan ini untuk meneliti kembali terkait metode latihan dalam upaya untuk meningkatkan penerimaan bola pertama dalam permainan sepak takraw.

5. Penelitian yang dilakukan Fitriana (2019) dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Dengan Tembok Antara Lemparan Bola Sendiri Dan Umpan Teman Terhadap Hasil Penerimaan Bola Pertama Dalam Sepak Takraw". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan penelitian: Jepara masih banyak kelemahan pada bola pertama pemain seringkali tidak bisa menerima serangan

pertama dari lawsan. Pelatih PPOPD Jepara mengatakan kemenangan 60% didapat dari servis. Maka untuk meminimalisir dari serangan servis tekong dengan penerimaan bola pertama yang baik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan hasil data kuantitatif. Metode penelitian ini adalah M-S atau *Matching by subjek design*. Sampel penelitian atlet PPOPD berjumlah 12 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Berdasarkan uji-t pada taraf signifikan 5% hasil uji selisih *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol diketahui  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  atau  $1,11106 < 2,571$ , berarti tidak ada perbedaan dengan taraf signifikansi 5%. Simpulan penelitian ini tidak ada perbedaan antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama pada atlet PPOPD Kabupaten Jepara. Saran bagi pelatih dapat menggunakan latihan lemparan tembok bola sendiri dan umpan teman sebagai variasi latihan agar atlet tidak merasa jenuh.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Berdasarkan tinjauan teoritis sebelumnya, untuk mencapai pengaruh latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) yang maksimal maka perlu dilakukan tindakan guna mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Maka dari itu, untuk memahami tingkat keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola

pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul dapat dilakukan dengan melakukan tes pada jumlah responden yang diambil dari jumlah peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Dalam tes tersebut akan dilakukan melalui *pretest dan posttes*.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan lagi kebenarannya, menurut Sutrisno Hadi (1994: 257). Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam sebuah penelitian maka diperlukan menentukan penafsiran sebelumnya terhadap hipotesis apa yang dibuktikan kebenarannya. Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut: ada pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD N Putren Bantul.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

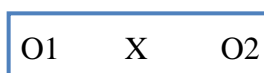
#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian pre-eksperimen. Penelitian pre-eksperimen merupakan penelitian yang di maksudkan untuk mengetahui ada tidak adanya akibat dari "suatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest and Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono , 2001 : 64).

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Bantul atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan. Melalui penelitian eksperimen ini, peneliti ingin mengetahui bahwa penggunaan variasi latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) dalam permainan sepak takraw.

Rumus *One Groups Pretest-Posttest Design*:



Gambar 1. Rumus *Pre Experiment One Groups Pre test-Post test Design*

Keterangan:  
O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

X : *Treatment* / Perlakuan

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SD N Putren Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2022.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Sugiyono (2001: 55) menyatakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD N Putren Bantul.

Sampel adalah wakil dari populasi. Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 peserta maka teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dalam pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006: 61).

Pertimbangan yang perlu di perhatikan :

- 1) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- 2) Daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*).
- 3) Bersedia mengikuti perlakuan sampai akhir.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap (dijenggleng-jawa) dalam suatu kegiatan penelitian (*points to be noticed*), yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Suharsimi Arikunto, 2010: 17). Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu dilakukan definisi operasional variabel.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu upaya peningkatan keterampilan dasar sepak sila. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*). Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah pengaruh variasi latihan berpasangan. Variasi latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berbagai macam metode atau cara yang memfokuskan pada teknik sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) menggunakan kaki bagian dalam untuk memainkan bola dan menerima bola dengan pasangannya. Perlakuan atau tindakan ini dilakukan 3 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*).
  - a. Keterampilan sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan *smash* dan untuk menyelamatkan serangan. Teknik ini

dilakukan dengan banyaknya timangan menggunakan kaki bagian dalam yang diperoleh siswa selama 1 menit dalam 3 kali kesempatan.

- b. Keterampilan penerimaan bola pertama merupakan suatu gerak kerja yang tidak kalah penting dari sebuah *service* yang dilakukan, juga merupakan suatu tantangan yang harus dimiliki para pemain, suatu kegagalan dalam *receive* akan sangat menguntungkan bagi lawan. Teknik ini diukur dengan ketepatan perkenaan kaki pada saat menerima bola sepakan sebanyak 10 kali yang dihitung skor total perolehannya.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2010: 203) menyatakan bahwa Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Suharsimi Arikunto (2010: 203). Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data harus sesuai dengan yang diinginkan. Baik tidaknya penelitian juga tergantung dengan instrument penelitiannya. Dalam penelitian ini digunakan prosedur pelaksanaan tes yang baku yaitu nilai yang diambil adalah berupa angka. Bahwa sudah terbukti tes ketrampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw, yang disusun oleh peneliti dengan Validitas = 0,547, dan reabilitas = 0,690 (Sulaiman: 2011). Ada 2 instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan dasar sepak sila dan tes penerimaan bola pertama (*receive*).

## 1. Keterampilan dasar sepak sila.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini untuk tes ketrampilan sepak sila oleh Husni Thamrin (2008: 22-23). Yang mekanisme pelaksanaannya adalah:

- 1) Tempat untuk melakukan tes sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) sudah ditentukan oleh petugas.
- 2) Kemudian petugas akan memberi aba-aba "mulai", peserta tes melakukan sepak sila dan petugas mulai menghidupkan *stopwatch* untuk menghitung frekuensi sepak sila dan ketepatan perkenaan kaki pada saat menerima bola pada peserta tes.
- 3) Sepak sila akan mulai dihitung dari sepakan bola pertama (sepakan pertama tidak dihitung).
- 4) Apabila bola terjatuh dan waktu masih ada, peserta tes boleh melakukan sepak sila lagi dan hitungan dilanjutkan lagi setelah sepakan pertama.
- 5) Jika petugas sudah memberikan aba-aba "berhenti", stopwatch akan dimatikan dan peserta tes harus menghentikan sepak sila dan menerima bola pertama.
- 6) Setiap peserta tes melakukan sepak sila dalam 3 kali percobaan, tiap percobaan dengan waktu 1 menit. Waktu istirahat peserta tes adalah waktu dimana menunggu percobaan berikutnya.

7) Skor yang dicatat adalah jumlah frekuensi sepak sila dan ketepatan perkenaan kaki pada saat menerima bola dalam 1 menit pada tiap percobaan.

2. Penerimaan bola pertama (*receive*). Yang mekanisme pelaksanaannya adalah:

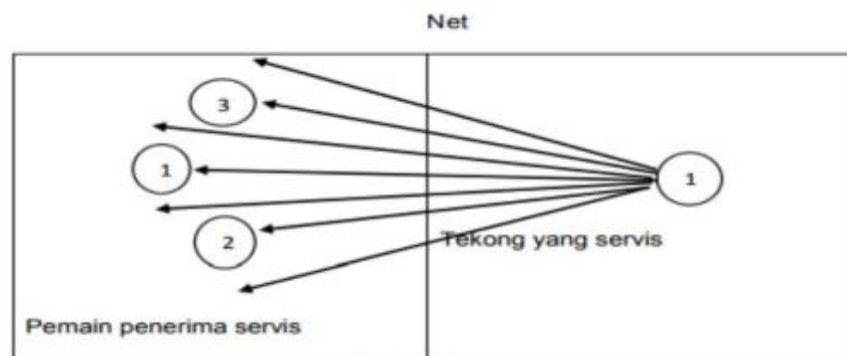
Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan atau kemampuan pemain dalam menerima bola pertama dari servis lawan pada permainan sepak takraw.

1) Alat/Perlengkapan

- a) Lapangan
- b) Bola
- c) Peluit
- d) Net

2) Pelaksanaan

- a) Testi (tiga orang) berdiri di tengah lapangan, siap menerima servis dari tekong (server). Hal ini seperti situasi dan kondisi bermain sesungguhnya.



## Gambar 2

- b) Tekong/server melakukan servis (memukul bola dengani kaki) dengan bola dilambungkan oleh pelambung, servis ke arah testi bebas, bisa dengan pukulan keras tajam, atau splash/skrup atau penempatan bola dilapangan lawan.
- c) Testi tiga orang, masing-masing menerima bola server sebanyak 10 kali.
- d) Testi berusaha menerima bola (dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan) dari tekong/server dengan sebaik-baiknya.
- e) Skor/nilai yang diperoleh oleh testi, adalah total skor dari 10 kali menerima servis. Adapun penskoran tes menerima bola pertama untuk setiap penerimaan adalah sebagai mana pada tabeli di bawah ini:

**Tabel 1. Skori Penilaian Penerimaan Bola Pertama**  
(Sumber : Sulaiman, 2011)

<b>Penerimaan Bola Pertama</b>	<b>Skor</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bola dapat diterima oleh testee dengan baik, dengan penguasaan bola yang tenang, dilambungkan dekat dengan dirinya (kurang dari satu meter).</li></ul>	4(empat)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bola dapat diterima oleh testee kurang baik, penguasaan bola kurang tenang, lambungan bola lebih jauh dari dirinya sampai keluar lapangan tetapi masih dalam jangkauan penguasaannya.</li></ul>	3(tiga)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bola dapat diterima oleh testee, tetapi luncas tidak dalam penguasaannya, masuk ke lapangan lawan.</li></ul>	2(dua)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bola dapat diterima oleh testee, tetapi luncas menyentuh net, masuk di lapangan sendiri.</li><li>• Bola dapat diterima oleh testee, tetapi luncas jauh ke luar lapangan.</li></ul>	1(satu)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bola tidak dapat diterima (anggota tubuh tidak dapat menyentuh sedikitpun) oleh</li></ul>	0(kosong)

testee, masuk lapangan sendiri (testee).	
--	--

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Peneliti memberikan informasi dan petunjuk pelaksanaan tes yang akan dilakukan. Peneliti menyampaikan tes keterampilan dasar sepak sila dilakukan selama 1 menit dengan 3 kali kesempatan untuk melakukan timangan menggunakan kaki bagian dalam dan penerimaan bola pertama (*receive*) di mana masing-masing menerima bola server sebanyak 10 kali kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Tes dan pengukuran ini dilakukan sebelum dan sesudah diberikan program latihan atau treatment.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah dari hasil penelitian.

### 1. Analisis Deskriptif

Setelah data diperoleh maka dilakukan analisis data supaya hasil akhir dari data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. (Arikunto, 2013) menyatakan bahwa: penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, maka teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif presentase, Sugiyono (2015: 112). Rumus tersebut sebagai berikut Sudijono (2015:40)

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Menurut (azwar, 2016) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Tabel Norma Pengkategorian**

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan :

X = Total jawaban responden

M = Mean (rerata)

SD = Standar deviasi

## 2. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 22 IBM. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,005$  maka normal, sebaliknya jika  $p < 0,005$  sebaran dikatakan tidak normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 22 IBM. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila  $p \text{ sign} > 0,005$  atau  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ , berarti sampel tersebut homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t, dengan hipotesis nihil ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD N Putren Bantul. Hipotesis alternative ( $H_a$ ) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari variasi latihan berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) pada siswa peserta ekstrakurikuler di SD N Putren Bantul. Apabila nilai  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  tabel, maka  $H_a$  ditolak dan jika  $t$  hitung lebih besar dibandingkan dengan  $t$  tabel, maka  $H_a$  diterima. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji-  $t$ . Teknik analisis data dalam pengujian hipotesis menurut Anas Sudijono (2009: 305-307) bahwa uji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel menggunakan rumus t-test:

$$t^o = \frac{Md}{SEmd}$$

$Md$  : selisih antara skor variabel I dan skor variabel II.

$SEmd$  : Standard error (standard kesesatan) dari *Mean of difference*

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 305)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei–Juli 2022. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Analisis Diskriptif

##### a. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila *Pretest***

Statistik	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	26,8000
<i>Median</i>	24,0000
<i>Mode</i>	22,00
<i>Std. Deviation</i>	10,00857
<i>Minimum</i>	16,00
<i>Maximum</i>	54,00

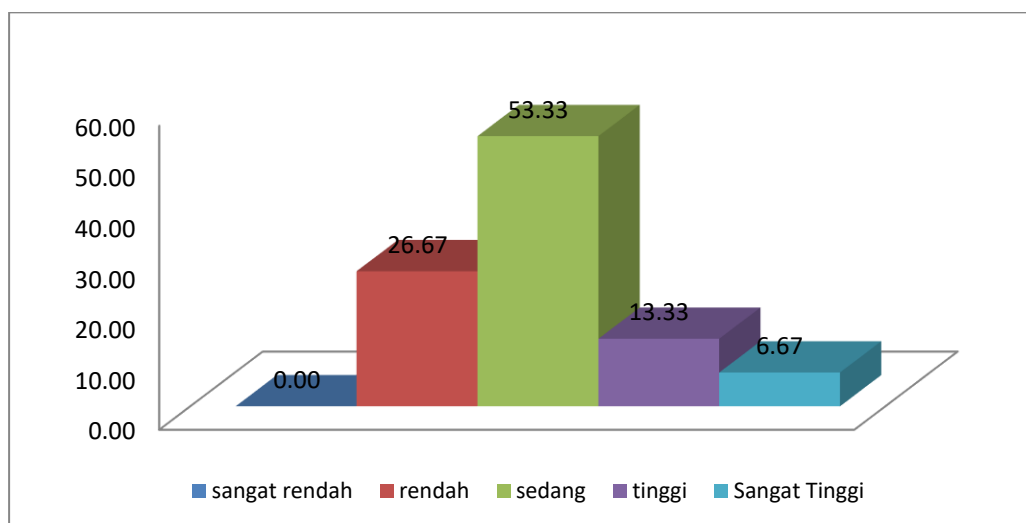
Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan dasar sepak sila *pretest* dengan rerata sebesar 26,8, nilai tengah sebesar 24, nilai sering muncul sebesar 22, simpangan baku sebesar 10,01, skor tertinggi sebesar 54 dan skor terendah sebesar 16. Dari hasil tes maka dapat dijabarkan dalam kategorisasi yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategori Keterampilan Dasar Sepak Sila *Pretest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$41,82 < X$	1	6,67	Sangat Tinggi

2	$31,81 < X \leq 41,82$	2	13,33	Tinggi
3	$21,80 < X \leq 31,81$	8	53,33	Sedang
4	$11,79 < X \leq 21,80$	4	26,67	Rendah
5	$X \leq 11,79$	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan dasar sepak sila *pretest* berada pada kategori sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 8 orang atau 53,33%. Keterampilan dasar sepak sila yang berkateogri sangat tinggi sebesar 1 orang atau 6,67%, tinggi sebesar 2 orang atay 13,33%, sedang sebesar 8 orang atau 53,33%, rendah sebesar 4 orang atau 26,67% dan sangat rendah sebesar 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik tingkat keterampilan sepak sila:



Gambar 3. Diagram Keterampilan Sepak Sila *Pretest*

#### b. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Keterampilan Dasar Sepak Sila *Posttest***

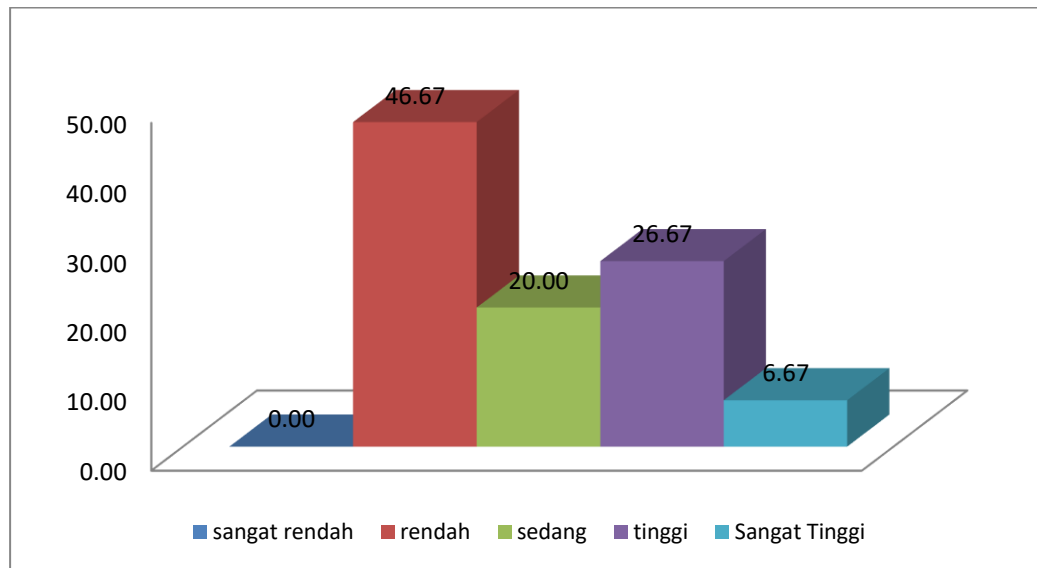
<b>Statistik</b>	<b><i>Posttest</i></b>
<i>Mean</i>	31,0667
<i>Median</i>	29,0000
<i>Mode</i>	22,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	9,57278
<i>Minimum</i>	22,00
<i>Maximum</i>	56,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan dasar sepak sila *posttest* dengan rerata sebesar 31,07, nilai tengah sebesar 29, nilai sering muncul sebesar 22, simpangan baku sebesar 9,57, skor tertinggi sebesar 56 dan skor terendah sebesar 22. Dari hasil tes maka dapat dijabarkan dalam kategorisasi yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategori Keterampilan Dasar Sepak Sila *Posttest***

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Kategori</b>
1	$45,43 < X$	1	6,67	Sangat Tinggi
2	$35,86 < X \leq 45,43$	4	26,67	Tinggi
3	$26,29 < X \leq 35,86$	3	20,00	Sedang
4	$16,72 < X \leq 26,29$	7	46,67	Rendah
5	$X \leq 16,72$	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan dasar sepak sila *posttest* berada pada kategori rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebesar 7 orang atau 46,67%. Keterampilan dasar sepak sila yang berkategori sangat tinggi sebesar 1 orang atau 6,67%, tinggi sebesar 4 orang atau 26,67%, sedang sebesar 3 orang atau 20,00%, rendah sebesar 7 orang atau 46,67% dan sangat rendah sebesar 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik tingkat keterampilan sepak sila:



Gambar 4. Diagram Keterampilan Sepak Sila *Posttest*

**c. Deskripsi Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama *Pretest***

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk Tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama *Pretest***

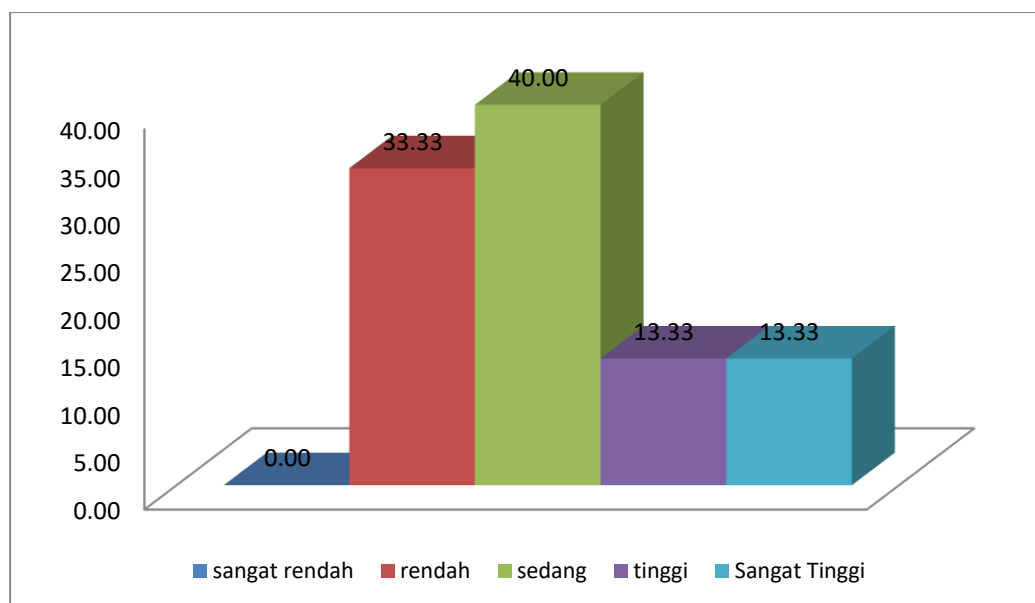
Statistik	<i>Pretest</i>
<i>Mean</i>	30,2667
<i>Median</i>	29,0000
<i>Mode</i>	29,00
<i>Std. Deviation</i>	3,59497
<i>Minimum</i>	25,00
<i>Maximum</i>	37,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan dasar penerimaan bola pertama *pretest* dengan rerata sebesar 30,27, nilai tengah sebesar 29, nilai sering muncul sebesar 29, simpangan baku sebesar 3,59, skor tertinggi sebesar 37 dan skor terendah sebesar 25. Dari hasil tes maka dapat dijabarkan dalam kategorisasi yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategori Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama  
*Pretest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$35,66 < X$	2	13,33	Sangat Tinggi
2	$32,07 < X \leq 35,66$	2	13,33	Tinggi
3	$28,48 < X \leq 32,07$	6	40,00	Sedang
4	$24,89 < X \leq 28,48$	5	33,33	Rendah
5	$X \leq 24,89$	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan dasar penerimaan bola pertama *pretest* berada pada kategori sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 6 orang atau 40,00%. Keterampilan dasar penerimaan bola pertama yang berkategori sangat tinggi sebesar 2 orang atau 13,33%, tinggi sebesar 2 orang atau 13,33%, sedang sebesar 6 orang atau 40,00%, rendah sebesar 5 orang atau 33,33% dan sangat rendah sebesar 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik tingkat keterampilan penerimaan bola pertama:



Gambar 5. Diagram Keterampilan Penerimaan bola pertama *Pretest*

**d. Deskripsi Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama *Posttest***

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk Tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskripsi Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama *Posttest***

Statistik	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	32,4667
<i>Median</i>	31,0000
<i>Mode</i>	30,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3,13657
<i>Minimum</i>	29,00
<i>Maximum</i>	39,00

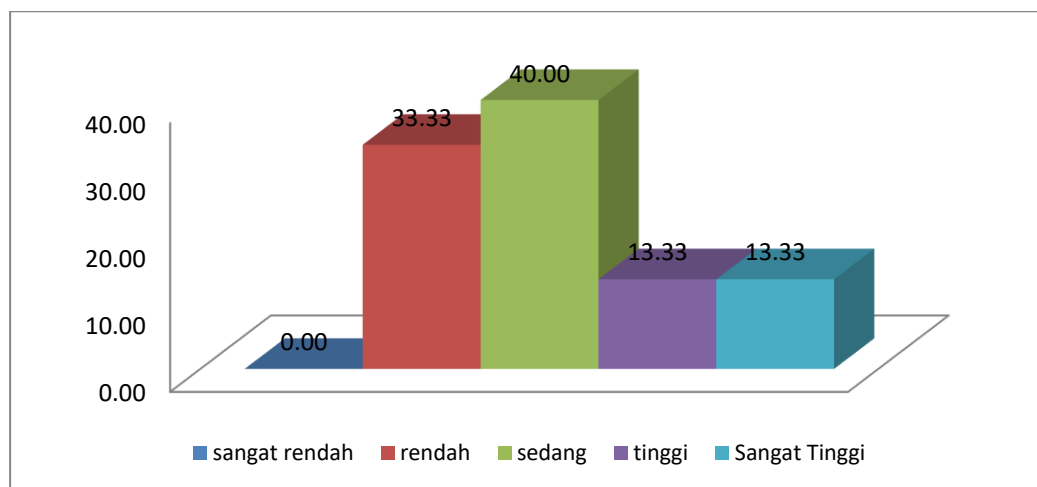
Dari data di atas dapat dideskripsikan keterampilan dasar penerimaan bola pertama *posttest* dengan rerata sebesar 32,47, nilai tengah sebesar 31, nilai sering muncul sebesar 30, simpangan baku sebesar 3,14, skor tertinggi sebesar 39 dan skor terendah sebesar 29. Dari hasil tes maka dapat dijabarkan dalam kategorisasi yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Kategori Keterampilan Dasar Penerimaan bola pertama *Posttest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$37,18 < X$	2	13,33	Sangat Tinggi
2	$34,04 < X \leq 37,18$	2	13,33	Tinggi
3	$30,90 < X \leq 34,04$	6	40,00	Sedang
4	$27,76 < X \leq 30,90$	5	33,33	Rendah
5	$X \leq 27,76$	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa keterampilan dasar penerimaan bola pertama *posttest* berada pada kategori rendah dengan

pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 6 orang atau 40,00%. Keterampilan dasar penerimaan bola pertama yang berkategori sangat tinggi sebesar 2 orang atau 13,33%, tinggi sebesar 2 orang atay 13,33%, sedang sebesar 6 orang atau 40,00%, rendah sebesar 5 orang atau 33,33% dan sangat rendah sebesar 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik tingkat keterampilan penerimaan bola pertama:



Gambar 6. Diagram Keterampilan Penerimaan bola pertama *Posttest*

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian ini adalah data yang berdistribusi normal, dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berikut adalah hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 10. Uji Normalitas**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Sepak Sila <i>Pretest</i>	0,596	Normal
Sepak Sila <i>Posttest</i>	0,768	Normal
Penerimaan Bola Pertama <i>Pretest</i>	0,772	Normal
Penerimaan Bola Pertama <i>Posttest</i>	0,502	Normal

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh variable memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dinyatakan bahwa semua variabel berdistribusi normal.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari hasil penelitian pada kelas eksperimen dan kelas control mempunyai nilai varian yang sama atau tidak. Dikatakan mempunyai nilai varian yang sama atau tidak berbeda (homogen) apabila taraf signifikansinya yaitu  $\geq 0,05$  dan jika taraf signifikansinya yaitu  $< 0,05$  maka data disimpulkan tidak mempunyai nilai varian yang sama atau berbeda (tidak homogen). Berikut adalah hasil uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 11. Uji Homogenitas**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Sepak Sila	0,985	Homogen
Penerimaan Bola Pertama	0,554	Homogen

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh variable memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dinyatakan bahwa semua varian sama atau berbeda (homogen).

**3. Uji Hipotesis**

Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta

ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul maka dilakukan uji t.

Adapun hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 6. Uji T**

<b>Variabel</b>	<b>t hitung</b>	<b>t tabel</b>	<b>Sig</b>	<b>Mean different</b>	<b>Keterangan</b>
Sepak Sila	7,794	2,14	0,000	4,27	Signifikan
Penerimaan Bola Pertama	9,054	2,14	0,000	2,20	Signifikan

Berdasarkan hasil pada tabel di atas diperoleh hasil uji t terhadap keterampilan dasar sepak sila bahwa t hitung sebesar  $7,794 > t$  tabel 2,14 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Berdasarkan nilai *mean different* sebesar 4,27 maka terdapat perbedaan sebesar 13,74% lebih tinggi setelah dilakukan latihan variasi berpasangan dibandingkan sebelum dilakukan latihan.

Berdasarkan hasil pada tabel di atas diperoleh hasil uji t terhadap keterampilan dasar penerimaan bola pertama bahwa t hitung sebesar  $9,054 > t$  tabel 2,14 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Berdasarkan nilai *mean different* sebesar 2,20 maka terdapat perbedaan sebesar 6,78% lebih tinggi setelah dilakukan latihan variasi berpasangan dibandingkan sebelum dilakukan latihan.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul diperoleh hasil bahwa hasil uji t terhadap keterampilan dasar sepak sila bahwa  $t$  hitung sebesar 7,794 >  $t$  tabel 2,14 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Berdasarkan nilai *mean different* sebesar 4,27 maka terdapat perbedaan sebesar 13,74% lebih tinggi setelah dilakukan latihan variasi berpasangan dibandingkan sebelum dilakukan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan dasar sepak sila ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan sepak sila sebesar 13,74%. Peningkatan terjadi pada peserta ekstrakurikuler yang memiliki nilai pretest minimum sebesar 16 menjadi 22 dan nilai pretest maksimum dari 54 menjadi 56. Keadaan ini menunjukkan bahwa peningkatan terjadi pada seluruh peserta dengan lebih dominan pada peserta yang memiliki keterampilan rendah menjadi sedang.

Sedangkan hasil uji t terhadap keterampilan dasar penerimaan bola pertama bahwa  $t$  hitung sebesar 9,054 >  $t$  tabel 2,14 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Berdasarkan nilai

*mean different* sebesar 2,20 maka terdapat perbedaan sebesar 6,78% lebih tinggi setelah dilakukan latihan variasi berpasangan dibandingkan sebelum dilakukan latihan.

Berdasarkan hasil tentang keterampilan dasar penerimaan bola pertama menunjukkan adanya peningkatan pada peserta didik dengan nilai pretest minimum sebesar 25 menjadi 29 dan nilai pretest maksimum 37 menjadi 39. Peningkatan yang terjadi sebesar 6,78% ini masih tergolong rendah tetapi telah mampu memberikan kontribusi pada seluruh peserta didik untuk dapat meningkatkan keterampilan dasar penerimaan bola pertama. Perbedaan peningkatan keterampilan dasar pada sepak sila dan penerimaan bola pertama yang terjadi menunjukkan bahwa program latihan berpasangan bervariasi dapat memberikan kontribusi sepak sila lebih baik dibandingkan dengan penerimaan bola pertama. Keadaan ini dikarenakan karakteristik teknik dasar yang berbeda sehingga hasilnya pun akan berbeda pula.

Program latihan berpasangan bervariasi ini dapat meningkatkan keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama dikarenakan program latihan ini memberikan pengalaman terhadap peserta ekstrakurikuler untuk dapat mengetahui kelemahannya dan memiliki kesempatan untuk memperbaikinya. Hal ini terlihat bahwa latihan berpasangan ini bahwa peserta satu akan membantu proses latihan sehingga peserta yang membantu ini akan mengetahui kekurangan temannya. Dengan kondisi ini tentunya pasangan akan membantunya untuk melakukan perbaikan Teknik dengan maksimal.

Sukadiyanto (2011: 5) menjelaskan bahwa “Perangkat utama pada latihan harian buat menaikkan fungsi sistem organ tubuh manusia, sebagai akibatnya memudahkan atlet pada menyempurnakan gerakan.” Oleh karena itu, program latihan yang diterapkan haruslah sinkron dengan faktor fisik, psikologis dan karakteristik olahraga yang sedang dikembangkan oleh pemain atau atlet tersebut. Selain akan terciptanya suasana dan kondisi saling menguntungkan maka latihan berpasangan ini akan sangat membantu untuk meningkatkan keterampilan dengan saling memberikan rangsangan dalam melakukan latihan. Seperti adanya tercipta *chemistry* antar teman sehingga saling mengetahui kelemahannya dan tentunya akan saling membantu untuk meningkatkan keterampilannya. Selain itu, latihan berpasangan ini akan memberikan kemudahan dalam meningkatkan kepekaan dan ritme latihan. Adanya dorongan dari pasangannya akan mampu memberikan stimulus positif sehingga latihan akan berkontribusi terhadap peningkatan keterampilannya.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses latihan yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul dapat memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama. Melihat pada awal latihan di mana kurangnya latihan yang bervariasi mengakibatkan keterampilan bermain sepak takraw tidak dapat berkembang. Hal ini terlihat pada hasil observasi awal di mana keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw masih dalam kategori kurang. Keadaan ini

menjadikan sebuah tugas bagi pelatih untuk dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak takraw melalui program latihan yang bervariasi.

Permasalahan yang muncul di mana peserta ekstrakurikuler masih kurang dalam pemahaman terhadap Teknik sepak sila dan masih kurangnya kualitas keterampilan khususnya pada ketepatan kaki pada saat menerima bola pertama. Keadaan ini dikarenakan menerima bola pertama saat bermain sepak takraw menjadi kunci bagi tim untuk dapat melakukan balasan serangan dan mencetak poin. Melalui proses latihan yang terprogram dan menerapkan variasi latihan yang tepat akan membantu peserta ekstrakurikuler meningkatkan keterampilannya. Untuk mendapatkan kemampuan teknik dasar yang baik hanya dapat dilakukan dengan melakukan latihan, terprogram, dan berkesinambungan (Nova Risma, 2020: 2), sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa latihan yang disusun dengan terprogram dan terstruktur akan mampu memberikan perubahan yang signifikan. Pemberian latihan merupakan salah satu cara untuk memperbaiki keterampilan yang masih salah dan meningkatkan keterampilan yang masih kurang.

Program latihan tentunya harus diberikan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik keterampilan yang akan dilatih. Keadaan ini dikarenakan pemberian program latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan hanya akan menghambat dan memperlambat perbaikan dan peningkatan keterampilan bermain. Tidak banyak peserta ekstrakurikuler yang tidak dapat berkembang dan meningkatkan keterampilan bermainnya dikarenakan program latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Pemilihan program latihan sangatlah penting

demi terwujudnya peningkatan secara signifikan. Selain adanya proses latihan, peserta ekstrakurikuler juga harus dapat terus mengulang keterampilan dasarnya agar dapat mempercepat peningkatannya.

Sepak takraw merupakan olahraga yang tidak mudah untuk dimainkan, karena dalam bermain sepak takraw seseorang harus memiliki berbagai keterampilan seperti ketangkasan, kelincahan dan kelentukan terutama pada bagian kaki, karena sepak takraw memiliki unsur akrobatik yang bisa dilihat dari beberapa teknik gerakannya, seperti saat melakukan servis, *smash*, dan blok, selain itu alat utama yang digunakan yaitu bola takraw yang bersifat keras karena terbuat dari bahan fiber sintetic maka dari itu tidaklah mengherankan jika sepak takraw memang sukar untuk dimainkan (Soni Indrawan, 2018: 84).

Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang sulit untuk dimainkan karena karakteristik tekniknya yang dapat dibidang sulit. Tidak semua orang dapat memainkan sepak takraw sesuai dengan Teknik dasarnya. Adanya unsur akrobatik dan ketepatan gerakan kaki menjadi sebuah perpaduan gerak yang harus di kuasai oleh pelaku sepak takraw.

Secara khusus peserta ekstrakurikuler harus mampu mengidentifikasi kekurangannya dan harus meningkatkan kekurangannya dengan tepat dan efektif. Salah satunya dengan melakukan latihan variasi berpasangan. Munculnya kreatifitas dalam berlatih akan membantu peserta ekstrakurikuler untuk mengatasi segala macam gangguan latihan. Budiwanto (2012: 22) menjelaskan bahwa “Upaya untuk mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan pada pelatih untuk lebih kreatif dengan memiliki banyak kreasi pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik. Keadaan ini menunjukkan bahwa

peran pelatih sangatlah penting untuk dapat membawa suasana latihan menjadi lebih bervariasi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik permainan yang ingin dikembangkan. Dukungan dari dalam dan luar juga dapat mempercepat peningkatan keterampilannya.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Berdasarkan nilai *mean different* sebesar 4,27 maka terdapat perbedaan sebesar 13,74% lebih tinggi setelah dilakukan latihan variasi berpasangan dibandingkan sebelum dilakukan latihan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap penerimaan bola pertama (*receive*) peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Putren Bantul. Berdasarkan nilai *mean different* sebesar 2,20 maka terdapat perbedaan sebesar 6,78% lebih tinggi setelah dilakukan latihan variasi berpasangan dibandingkan sebelum dilakukan latihan.

### **B. Implikasi**

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama maka:

1. Bagi pelatih, hasil ini akan menjadikan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan selama ini dengan mengubah menjadi latihan terprogram sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik Teknik dasar yang akan ditingkatkan.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler, peningkatan keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama dapat dilakukan dengan program latihan yang sangat sederhana sehingga peserta ekstrakurikuler harus mau melakukannya untuk dapat meningkatkan keterampilannya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik mungkin, akan tetapi tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan selama penelitian :

1. Bagi pelatih, hasil dari penelitian ini akan menjadi evaluasi terhadap program latihan yang diberikan selama ini dengan mengubah menjadi latihan terprogram sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik Teknik dasar yang akan ditingkatkan.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler, peningkatan keterampilan dasar sepak sila dan penerimaan bola pertama dapat dilakukan dengan program latihan variasi berpasangan untuk dapat meningkatkan keterampilannya.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil analisis dan simpulan penelitian, maka penulis ajukan saran. Sebagai berikut:

1. Bagi para pesera ekstrakurikuler untuk dapat terus meningkatkan proses latihan agar dapat memperbaiki keterampilan dasar bermain sepak takraw.
2. Bagi pelatih, hasil ini diharapkan akan menjadi doorngan untuk meu Menyusun program latihan yang terprogram dan terstruktur untuk dapat meningkatkan keterampilan dasar.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya perlu penelitian ini dilanjutkan atau diterapkan lebih dalam lagi sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat mengerti faktor keberhasilan sebuah latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artyhadewa, S.M. (2017). *Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas*. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (1), Hal. 50-62.
- Awaluddin, Janwar, M. (2019). *Peningkatan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw melalui alat bantu kicking PAD*. Universitas Megarezk. Hal. 69-78.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Dewi, K., Zayyun, L., Nisa, K., Susilawati. (2021). *Peran ekstrakurikuler dalam meningkatkan prestasi siswa di SD N 3 Klangean*. *Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Universitas Muhammadiyah Cirebon. 498-505.
- Firdaus, F., Suherman, A., Susilawati, D. (2019). *Meningkatkan gerak dasar sepak sila dengan menggunakan model pembelajaran STAD (Student Teams Achievement Division)*. Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang. Hal. 51-60.
- Fitriana, A. (2019). *Pengaruh metode latihan dengan tembok antara lemparan bola sendiri dan umpan teman terhadap hasil penerimaan bola pertama dalam sepak takraw*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Gunawan, I., Fardi, A. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung*. *Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang*. Vol 2 (1). Hal. 315-326.
- Hanafi, M. (2020). *Efek metode passing dengan tembok terhadap peningkatan receive dalam permainan sepak takraw*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Vol. 6, No. 1, Hal. 44-49.
- Hananto, P. H. (2015). *Melatih olahraga dan sepak takraw*. Universitas Negeri Yogyakarta. Hal. 1-212.

- Juharti. (2019). *Pengaruh keterampilan menjelaskan terhadap motivasi belajar siswa kompetensi keahlian administrasi perkantoran di SMK Negeri 4 Pangkep*. Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran.
- Kiswanto, H. S. (2015). *Pengembangan model pembelajaran sepak takraw teknik dasar sepak sila menggunakan bolserka pada siswa kelas V Dan VI SD Yayasan Pendidikan Persekolahan Katolik Santo Lukas Kolam Distrik Muting Kabupaten Merauke Provinsi Papua tahun 2015*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Kemba, M. Y., Nasar, A., & Ika, Y. E. (2022). *Pengaruh penggunaan pendekatan saintifik berbasis inkuiri terhadap hasil belajar materi pencemaran lingkungan siswa SMP Kelas VII tahun pelajaran 2019/2020*. Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara, 13(2), 93-99.
- Marcella, F. S. (2018). *Pengaruh metode latihan bounce kick ball terhadap keterampilan menerima bola pertama permainan sepak takraw pada peserta klub PSTI Kabupaten Magelang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muharram, A. N., Weda. (2016). *Sejarah dan teknik dasar permainan sepak takraw*. Jawa Tengah : Penulis Muda Publisher. Hal 1-44.
- Nova Risma. 2020. *Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bola voli pada mahasiswi putri unit kegiatan mahasiswa penjaskesrek* . Journal of Sport Education (JOPE), 2 (2) 2020 – 56
- Novrianto, A. 2013. *Hubungan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Palolo*. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation. Vol. 1, No. 5, Hal. 2-4.
- Nugraha, A. B. (2017). *Uji validitas dan reabilitas tes kelincahan illinois untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Se-Kabupaten Subang*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurachman, S. (2020). *Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri Kota Tangerang*. Universitas Muhammadiyah Tangerang.
- Putra, W.V. (2020). *Pengembangan model Pembelajaran teknik dasar sepak sila melalui modifikasi bola pada permainan sepak takraw siswa SD Negeri 238 Palembang*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sriwijaya.

- Putri, R.V.A (2019). *Hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil receive pada atlet sepak takraw putri Puslatda Jawa Timur*. Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Surabaya.
- Qoryatiningtyas, U., dkk. (2017). *Pengembangan variasi latihan sepak sila untuk peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang. Vol. 1 (1). Hal 103-113.
- Rahaji, J., Simanjuntak, V., & Hidasari, F. P. (2017). *Hubungan antara power dan flexibility otot tungkai terhadap hasil smash kedeng sepak takraw di SMA*. 11.
- Riesmayana, D. (2020). *Tes keterampilan teknik dasar sepak sila sepak takraw untuk siswa usia 13 – 15 tahun DI Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saputro, B.D., Supriyadi. (2017). *Pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula*. Indonesia Performance Journal, 1 (2). Hal. 112-118.
- Setiawan, A., dkk. (2020). *Hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga siswa sekolah dasar: Pengaruh keterampilan motorik (tinggi) dan model pembelajaran (kooperatif)*. Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 3 (2). Hal. 59-65.
- Setiawan, R. A. (2019). *Peningkatan literasi saintifik melalui pembelajaran biologi menggunakan pendekatan saintifik*. Journal of Biology Education. Vol. 2, No. 1. Hal. 2-13.
- Sitepu, D. I. (2016). *Hubungan keterampilan teknik dasar bola basket dan motivasi berprestasi terhadap minat mahasiswa menjadi wasit cabang olahraga bola basket di FIK UNIMED*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 15 (1). Hal. 77-84.
- Soni Indrawan. 2018. *Model latihan keterampilan umpan sepak sila sepak takraw untuk tingkat anak usia SMA*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 7, No. 1, Juni 2018
- Sucipto, B., Sugiyanto., & Sugihartono, T. (2017). *Upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan pada permainan sepak takraw siswa kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu*. Wahana Kreatifitas Pendidik. Vol. 2, No. 3. Hal 9-16.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.












- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Suwardi. (2015). *Pengaruh metode latihan penerimaan bola pertama dengan lemparan dan menggunakan raket terhadap penerimaan bola pertama pada atlet PPOP sepak takraw Kabupaten Jepara tahun 2015*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK. Universitas Negeri Semarang.
- Soetacik. (2019). *Upaya peningkatkan sepak sila dalam permainan sepak takraw melalui modifikasi bola pada siswa kelas V SD N Kedungsumue 3 Kecamatan Krembung*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1). Universitas Bengkulu.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian*. Bandung : ALFABETA.
- Sulaiman. (2011). *Pengaruh metode latihan fleksibilitas dan kecepatan reaksi terhadap keterampilan menerima bola pertama pada permainan sepak takraw*. Desertasi doktor, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Sulaiman. (2014). *Alat tes keterampilan sepak takraw bagi atlet sepak takraw Jawa Tengah*. Journal Physical Education, Health And Sport, 2, 69-76.
- Sulaiman. (2008). *Sepak takraw: Pedoman bagi guru olahraga, pembina dan atlet*. Semarang: UNNES Press.
- Wijaya. Ahmad. Syahrudin. Jalil, R. (2021). *Pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat SMA Negeri 15 Luwu*. Jurnal Pendidikan Glasser. Vol 5 (2). Hal 101-107
- Yuliarti, H., Bulqini, A. (2021). *Analisis receive pada pertandingan final double event sepak takraw Jawa Timur VS Sumatra Barat POPNAS 2019*. Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Surabaya. Vol 4 (11). Hal. 6-10.
- Yudanto. (2015). *Sepak takraw untuk pemula*. Universitas Negeri Yogyakarta. Hal. 1-103.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Novia Permatasari  
 NIM : 18604224032  
 Program Studi : FIK  
 Jurusan : PJSD  
 Pembimbing : Dr. Yu danto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	1 Maret 2022	Pengajuan proposal Bab 1-3 + Revisi Judul Skripsi dan Metode Penelitian	
2.	9 Maret 2022	Revisi Bab 1 dan Tata Tulis	
3.	17 Maret 2022	Revisi Judul + Bab 1	
4.	19 April 2022	Konsultasi Proposal Bab 1	
5.	26 April 2022	Konsultasi Proposal Bab 1 + 2	
6.	27 April 2022	Konsultasi Proposal Bab 3 + Menyusun Instrumen	
7.	13 Mei 2022	Konsultasi Program Latihan	
8.	18 Mei 2022	Revisi Program Latihan	
9.	25 Mei 2022	Instrumen + penelitian acc	
10.	11 Juli 2022	Konsultasi Hasil Penelitian + Revisi Tata Tulis	
11.	15 Juli 2022	Acc skripsi	

Mengetahui  
Koord. Prodi PJSD



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 805/UN34.16/PT.01.04/2022

27 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kepala SD Negeri Putren Bantul**  
**Keputren, Pleret, Keputren, Pleret, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa**  
**Yogyakarta 55791**

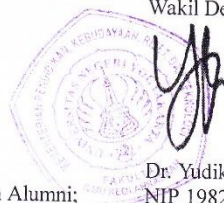
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Novia Permatasari  
NIM : 18604224032  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (Receive) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD Negeri Putren Bantul  
Waktu Penelitian : 28 Mei - 7 Juli 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Surat Uji Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : 214/UN34.16/LT/2022

11 Juli 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . **Kepala SD Negeri Putren  
Keputren, Pleret, Keputren, Pleret, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55791**

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Novia Permatasari  
NIM : 18604224032  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dan Penerimaan Bola Pertama (Receive) Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di SD Negeri Putren Bantul  
Waktu Uji Instrumen : 25 Mei - 7 Juli 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

**PROGRAM LATIHAN KETERAMPILAN DASAR SEPAK SILA DAN  
PENERIMAAN BOLA PERTAMA (RECEIVE)**

**Pertemuan 1**

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

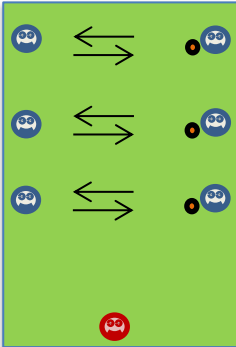
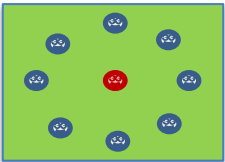

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. Stopwatch 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>			sepak sila dan kanan, kiri.
3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 1 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5 '</li> </ul>	35 menit		Sepak sila berpasangan dengan 1 orang sebagai pelempar dan 1 orang lainnya bertugas untuk meniming bola Dilakukan secara bergantian
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 2

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

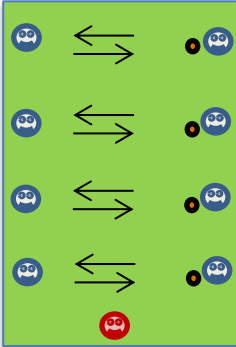
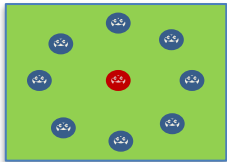

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan

Intensitas : 70%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 35 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		Sepak sila berpasangan dengan 2 orang saling berhadapan dan menimang bola lurus ke arah teman dengan cara bola di pantulkan lantai terlebih dahulu
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

### Pertemuan 3

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

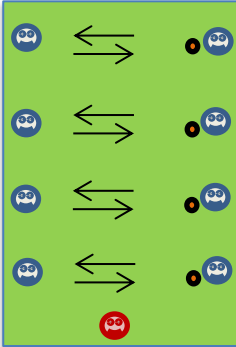
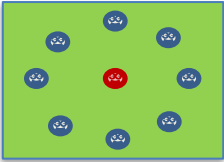

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan 2 orang

Intensitas : 80%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 40 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 2 meter dan menimang bola lurus ke arah teman
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

#### Pertemuan 4

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit

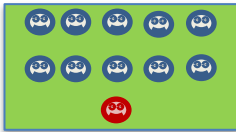

Tempat : SD Negeri Putren Bantul

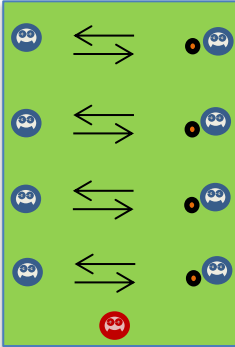
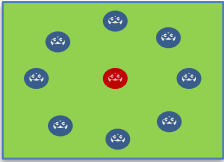

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 2 meter

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 1 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 3 meter dan menimang bola lurus ke arah teman
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 5

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

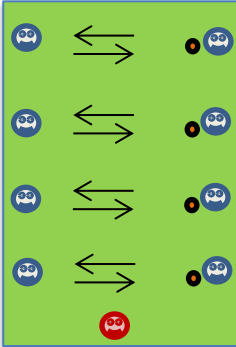
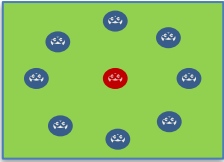

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 4 meter dan menimang bola lurus ke arah teman
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 6

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

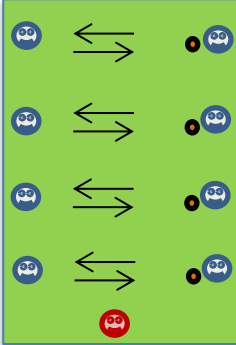
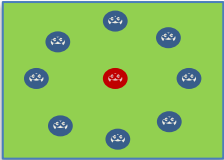

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 70%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan dengan 1 orang sebagai pelempar dan 1 orang lainnya bertugas untuk menimang bola. Dilakukan secara bergantian.</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		<p>Di pandu stretching</p>
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		<p>Penyampaian secara jelas dan singkat</p>

## Pertemuan 7

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

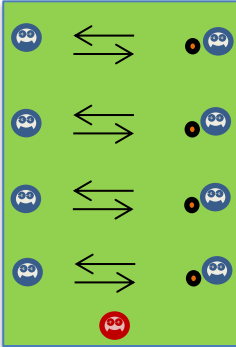
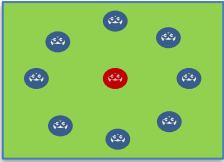

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 80%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 40 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		Sepak sila berpasangan dengan 2 orang saling berhadapan dan menimang bola lurus ke arah teman dengan cara bola di pantulkan lantai terlebih dahulu
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 8

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

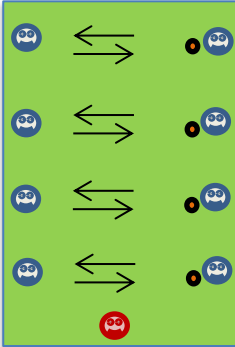
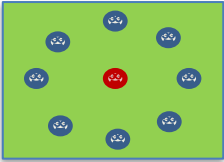

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan dengan 1 orang sebagai pelembar dan 1 orang lainnya bertugas untuk menimang bola Dilakukan secara bergantian</p> <p>Angkatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 9

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

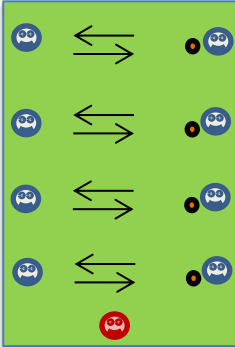
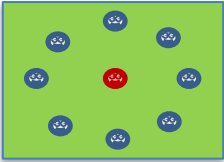

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 2 meter dan menimang bola lurus ke arah teman. Angakatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 10

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

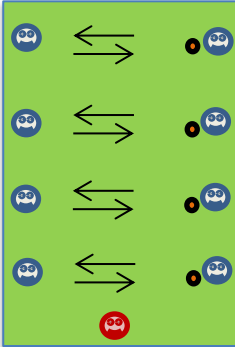
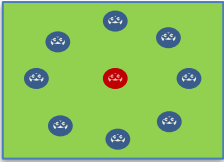

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 70%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 35 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 3 meter dan menimang bola lurus ke arah teman</p> <p>Angakatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 11

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

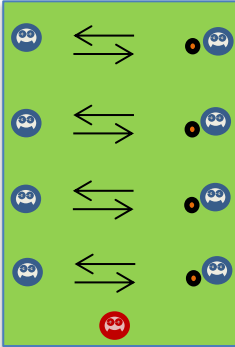
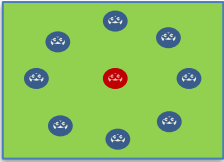

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 80%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 40 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 4 meter dan menimang bola lurus ke arah teman</p> <p>Angakatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 12

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

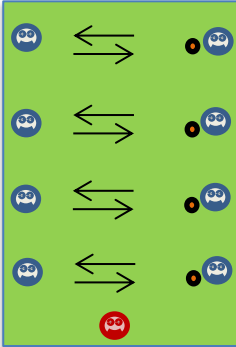
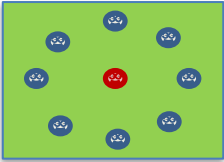

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan dengan 1 orang sebagai pelembar dan 1 orang lainnya bertugas untuk menimang bola Dilakukan secara bergantian</p> <p>Angkatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

### Pertemuan 13

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

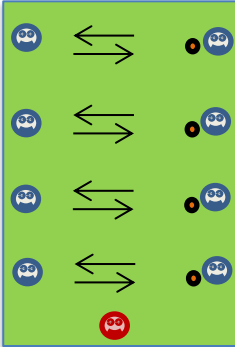
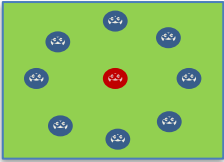

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 2 meter dan menimang bola lurus ke arah teman</p> <p>Angakatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 14

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

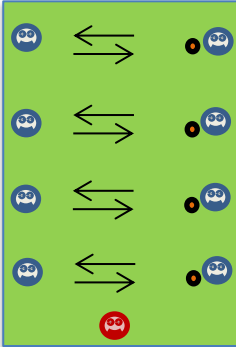
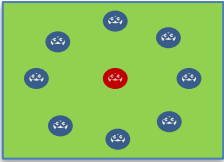

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 70%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 35 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 3 meter dan menimang bola lurus ke arah teman</p> <p>Angakatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 15

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit

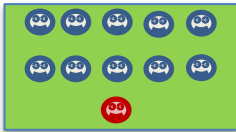

Tempat : SD Negeri Putren Bantul

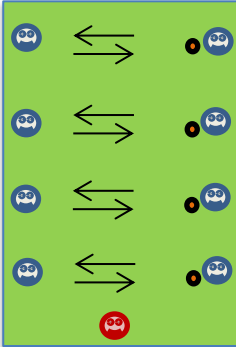
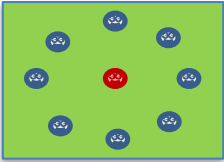

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 80%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 40 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan saling berhadapan dengan jarak 4 meter dan menimang bola lurus ke arah teman</p> <p>Angakatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

## Pertemuan 16

Obyek : Peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri Putren

Bantul

Waktu : 60 menit



Tempat : SD Negeri Putren Bantul

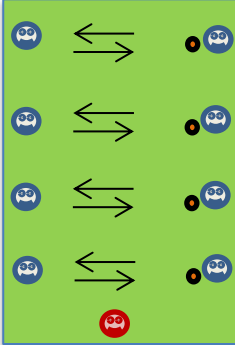
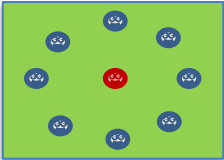

Perlengkapan : 1. Peluit 4. Bola  
2. *Stopwatch* 5. Lapangan  
3. Alat tulis

Lama Program : 5 Minggu/ 16 kali

Variasi Latihan : Latihan variasi berpasangan dengan jarak 3 meter

Intensitas : 60%

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a</li> <li>• Penjelasan</li> <li>• Materi</li> <li>• Motivasi</li> </ul>	5 menit		Penyampaian singkat, jelas, dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging</li> <li>• Stretching Statis</li> <li>• Dinamis</li> <li>• Dinamis Kompleks</li> <li>• Pemanasan 2 skill dasar</li> </ul>	10 menit		Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Gerak dinamis kompleks. Pemanasan skill sepak sila dan kanan, kiri

3	<p>Latihan Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sepak sila berpasangan dengan 2 orang</li> <li>• Dilakukan individu Set = 3</li> <li>• Repetisi = 6 x 30 s</li> <li>• Recovery (istirahat antar repetisi) = 2'</li> <li>• Interval (istirahat antar set) = 5'</li> </ul>	35 menit		<p>Sepak sila berpasangan dengan 1 orang sebagai pelempar dan 1 orang lainnya bertugas untuk menimang bola. Dilakukan secara bergantian.</p> <p>Angakatan bola pertama harus diatas kepala</p>
4	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> </ul>	7 menit		Di pandu stretching
5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi</li> <li>• Doa</li> </ul>	3 menit		Penyampaian secara jelas dan singkat

Peneliti,

Novia Permatasari

NIM. 18604224032

**Lampiran 4. Hasil Penelitian**

NO	NAMA	PRETEST										Total	POSTTEST										Total	PRETEST			terbaik	POSTTEST			terbaik
		TES PENERIMAAN BOLA PERTAMA											TES PENERIMAAN BOLA PERTAMA											TES SEPAK SILA				TES SEPAK SILA			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3		1	2	3	
1	BILQIS KHANSA AA	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	26	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	30	12	13	16	16	16	20	24	24
2	CINDY FATIKA S	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	27	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	30	13	15	18	18	15	17	23	23
3	EKA WAHYU	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	34	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	35	23	27	31	31	30	32	36	36
4	FARHAN AZIZI	2	3	3	2	4	4	3	2	3	3	29	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	31	20	22	24	24	22	26	30	30
5	HERI WIBOWO	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	36	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	38	31	37	40	40	35	36	44	44
6	KENZY RADITYA P	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	18	20	22	22	20	22	24	24
7	M AUF	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	33	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	34	20	23	25	25	26	29	31	31
8	M FURQON	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	32	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	35	24	26	30	30	30	34	38	38
9	M RIFAI	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	31	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	32	20	22	26	26	21	24	29	29
10	NOEY CHOIRUL N	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	29	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	31	20	21	23	23	21	23	25	25
11	NOVI KHOIRUL A	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	25	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	14	15	17	17	18	20	22	22
12	SALMAN IBAYDILLAH	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	29	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	31	17	20	22	22	19	23	26	26
13	VERA LESTARI	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	37	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	39	45	49	54	54	47	54	56	56
14	YUSRI IZA P	2	4	4	4	4	3	2	3	2	3	31	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	33	26	30	34	34	28	32	36	36
15	ZANETA JULIANA Z	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	28	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	30	16	17	20	20	18	20	22	22

**Lampiran 5. Hasil Olahdata**

**Statistics**

		PENERIMA AN BOLA PERTAMA <i>PRETEST</i>	PENERIMA AN BOLA PERTAMA <i>POSTTEST</i>	SEPAK SILA <i>PRETEST</i>	SEPAK SILA <i>POSTTEST</i>
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		30,2667	32,4667	26,8000	31,0667
Median		29,0000	31,0000	24,0000	29,0000
Mode		29,00	30,00 <sup>a</sup>	22,00	22,00 <sup>a</sup>
Std, Deviation		3,59497	3,13657	10,00857	9,57278
Minimum		25,00	29,00	16,00	22,00
Maximum		37,00	39,00	54,00	56,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

**PENERIMAAN BOLA PERTAMA *PRETEST***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	6.7	6.7	6.7
	26	1	6.7	6.7	13.3
	27	2	13.3	13.3	26.7
	28	1	6.7	6.7	33.3
	29	3	20.0	20.0	53.3
	31	2	13.3	13.3	66.7
	32	1	6.7	6.7	73.3
	33	1	6.7	6.7	80.0
	34	1	6.7	6.7	86.7
	36	1	6.7	6.7	93.3
	37	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

**PENERIMAAN BOLA PERTAMA POSTTEST**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	2	13.3	13.3	13.3
	30	3	20.0	20.0	33.3
	31	3	20.0	20.0	53.3
	32	1	6.7	6.7	60.0
	33	1	6.7	6.7	66.7
	34	1	6.7	6.7	73.3
	35	2	13.3	13.3	86.7
	38	1	6.7	6.7	93.3
	39	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**SEPAK SILA PRETEST**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	6.7	6.7	6.7
	17	1	6.7	6.7	13.3
	18	1	6.7	6.7	20.0
	20	1	6.7	6.7	26.7
	22	2	13.3	13.3	40.0
	23	1	6.7	6.7	46.7
	24	1	6.7	6.7	53.3
	25	1	6.7	6.7	60.0
	26	1	6.7	6.7	66.7
	30	1	6.7	6.7	73.3
	31	1	6.7	6.7	80.0
	34	1	6.7	6.7	86.7
	40	1	6.7	6.7	93.3
	54	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**SEPAK SILA PRETEST**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	1	6.7	6.7	6.7
17	1	6.7	6.7	13.3
18	1	6.7	6.7	20.0
20	1	6.7	6.7	26.7
22	2	13.3	13.3	40.0
23	1	6.7	6.7	46.7
24	1	6.7	6.7	53.3
25	1	6.7	6.7	60.0
26	1	6.7	6.7	66.7
30	1	6.7	6.7	73.3
31	1	6.7	6.7	80.0
34	1	6.7	6.7	86.7
40	1	6.7	6.7	93.3
54	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PENERIMAAN BOLA PERTAMA PRETEST	PENERIMAAN BOLA PERTAMA POSTTEST	SEPAK SILA PRETEST	SEPAK SILA POSTTEST
N		15	15	15	15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	30.2667	32.4667	26.8000	31.0667
	Std. Deviation	3.59497	3.13657	10.00857	9.57278
Most Extreme Differences	Absolute	.171	.213	.199	.172
	Positive	.171	.213	.199	.169
	Negative	-.078	-.135	-.140	-.172

Kolmogorov-Smirnov Z	.662	.826	.769	.665
Asymp. Sig. (2-tailed)	.772	.502	.596	.768
a. Test distribution is Normal.				

### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PENERIMAAN BOLA PERTAMA	.358	1	28	.554
SEPAK SILA	.000	1	28	.985

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PENERIMAAN BOLA PERTAMA <i>PRETEST</i>	30.2667	15	3.59497	.92822
PENERIMAAN BOLA PERTAMA <i>POSTTEST</i>	32.4667	15	3.13657	.80986

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PENERIMAAN BOLA PERTAMA <i>PRETEST</i> & PENERIMAAN BOLA PERTAMA <i>POSTTEST</i>	15	.970	.000

### Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig.
--	--------------------	---	----	------

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				(2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 PENERIMAAN BOLA PERTAMA PRETEST - PENERIMAAN BOLA PERTAMA POSTTEST	2.20000	.94112	.24300	2.72118	1.67882	9.054	14	.000

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEPAK SILA PRETEST	26.8000	15	10.00857	2.58420
SEPAK SILA POSTTEST	31.0667	15	9.57278	2.47168

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEPAK SILA PRETEST & SEPAK SILA POSTTEST	15	.978	.000

### Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper

**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	SEPAK SILA <i>PRETEST</i> - SEPAK SILA <i>POSTTEST</i>	4.26667	2.12020	.54743	5.44079	3.09254	-7.794	14	.000

**Lampiran 7. Dokumentasi**



**Pengambilan Gambar  
Latihan Variasi Berpasangan**



**Pengambilan Gambar  
Latihan Variasi Berpasangan**



**Pengambilan Gambar  
Latihan Variasi Berpasangan**



**Pengambilan Gambar  
Latihan Variasi Berpasangan**



Pengambilan Gambar *Pretest*  
Tes penerimaan bola pertama (*receive*)



Pengambilan Gambar *Pretest*  
Tes penerimaan bola pertama (*receive*)



Pengambilan Gambar *Pretest*  
Tes keterampilan dasar sepak sila



Pengambilan Gambar *Pretest*  
Tes keterampilan dasar sepak sila



Pengambilan Gambar *Posttest*  
Tes keterampilan dasar sepak sila



Pengambilan Gambar *Posttest*  
Tes keterampilan dasar sepak sila



Pengambilan gambar *Posttest*  
Tes penerimaan bola pertama (*receive*)



Pengambilan gambar *Posttest*  
Tes penerimaan bola pertama (*receive*)

