

Latihan Individu dan Berpasangan Berpengaruh Terhadap Hasil *Reservice* Atlet Sepaktakraw

Muhammad Fadli, Alex Aldha Yudi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu
Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
e-mail : nezifadli@gmail.com, alexaldha@yahoo.com

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya teknik *reservice* atlet Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan individu dan berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepaktakraw LTC Kecamatan Matur. Jumlah sampel adalah 8 orang atlet. Instrument penelitian ini dengan mengukur kemampuan *reservice*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t. Latihan sepaksila individu dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4,70 > t_{tabel} = 2,35$ 2) Latihan sepaksila berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 3,00 > t_{tabel} = 2,35$, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepaksila individu dengan latihan sepaksila berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur, ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 0,31 < t_{tabel} = 2,35$, hipotesis ditolak.

Kata kunci : *Latihan Individu dan berpasangan, Reservice*

A. PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *reservice* atlet sepaktakraw LTC Kecamatan Matur. Berdasarkan survei atau observasi yang dilakukan peneliti tanggal 8 Maret 2019 jam 16.30 WIB di Klub LTC, terlihat bahwa saat atlet melakukan *reservice* bola sering melenceng sehingga sulit untuk memberi umpan kepada *reservice*, bola sering lepas dan jatuh. Dapat disimpulkan dari hasil observasi tersebut peneliti melihat masih kurangnya kemampuan *reservice* atlet sepaktakraw LTC Kecamatan Matur

Reservice dalam Sepaktakraw merupakan salah satu teknik khusus yang sangat berperan sekali dalam permainan Sepaktakraw. Menurut Hanafi (2016: 18)

“*reservice* adalah salah satu teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan *service* lawan, dan sekaligus merupakan salah satu awal dimulainya serangan balasan. Sebuah regu tidak akan bisa melakukan serangan dengan baik, kalau penerimaan bola pertama (*reservice*) tidak baik. *Reservice* merupakan salah satu bentuk pertahanan sekaligus merupakan awal dari sebuah serangan karena bila sebuah regu dapat menerima bola dengan baik, berarti regu tersebut telah berhasil melakukan pertahanan dari pihak lawan dalam bentuk serangan awal berupa *service*, sehingga regu tersebut bisa menguasai serangan guna mematikan bola di daerah lawan untuk memperoleh penambahan angka (*point*).

Sedangkan *reservice* menurut Zalfendi (2009: 137) “menerima *service* adalah suatu gerak kerja yang penting mesti dikuasai oleh setiap pemain, karena kegagalan seorang pemain menerima *service* berarti memberikan angka atau *point* kepada regu yang melakukan *service* atau pihak lawan, *reservice* merupakan salah satu bentuk teknik khusus dalam permainan Sepaktakraw.

Latihan individu dan berpasangan merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan *reservice*. Latihan individu merupakan latihan yang dilakukan satu orang. Latihan ini dilakukan dengan dua cara yaitu dilakukan dengan cara menimang bola sebanyak mungkin dengan variasi latihan tinggi bola dan menggunakan dinding untuk memantulkan bola, dengan variasi latihan menerima pantulan bola lalu ditangkap, menerima pantulan bola lalu dipasing, bola dipasing kedinding usahakan tanpa jatuh. Sedangkan latihan berpasangan merupakan latihan yang dilakukan oleh dua orang secara bergantian. Latihan berpasangan mempunyai variasi latihan yaitu arah dan kecepatan bola yang di lempar oleh pasangan, setelah bola diterima diarahkan lurus keatas dan kesamping.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, karena dalam pelaksanaannya sampel diberikan perlakuan, Sebelum kegiatan eksperimen dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan *reservice* awal sampel tersebut. *Testee* dijadikan 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing matching*, kelompok A diberikan perlakuan latihan sepakksila individu dan

kelompok B diberikan perlakuan latihan sepakksila berpasangan. Setelah perlakuan latihan selesai dilakukan tes akhir (*post-test*).

Adapun tempat penelitian ini adalah di *club* LTC Kecamatan Matur, Kabupaten Agam. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 22 Juni-18 Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 8 orang dan sampel yang digunakan adalah keseluruhan populasi yang berjumlah 8 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan pre-test dan post-test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji t.

C. HASIL PENELITIAN

1. Data Tes Awal (*pre-test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Reservice* Atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam Kelompok Individual.

Berdasarkan analisis data tes awal pre test kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 10, skor terendah 6, rata-rata (*mean*) 8,25 dan standar deviasi (SD) 1,71. Sedangkan pada tes akhir (post test) kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 12, skor terendah 9, rata-rata (*mean*) 10,5 dan standar deviasi (SD) 1,29.

Dilihat hasil analisis data tes awal (pre test), dari 4 orang atlet 1 orang (25%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 10-11, 2 orang (50%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 8-9, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 6-7, untuk data akhir (post test) dari 4 orang atlet 1 orang (25%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval >12, 2 orang (50%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 10-11, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 8-9.

2. Data Tes Awal (*pre-test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Reservice* Atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam Kelompok Berpasangan

Berdasarkan analisis data tes awal pre test kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 10, skor terendah 7, rata-rata (*mean*) 8,5 dan standar deviasi (SD) 1,29. Sedangkan pada tes akhir (post test) kemampuan *reservice* atlet klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dengan jumlah sampel 4 orang diperoleh skor tertinggi 12, skor terendah 10, rata-rata (*mean*) 10,75 dan standar deviasi (SD) 0,96.

Hasil analisis data tes awal (pre test), dari 4 orang atlet 1 orang (25%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 10-11, 2 orang (50%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 8-9, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 6-7, untuk data akhir (post test) dari 4 orang atlet 1 orang (25%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval >12, 3 orang (75%) memiliki kemampuan *reservice* pada kelas interval 10-11.

3. Pengujian Persyaratan Analisis

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kedua tes penelitian diatas ditemukan harga L_{hitung} (L_h) yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} (L_t) pada taraf nyata $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

4. Pengujian Hipotesis

a. Terdapat Pengaruh Latihan Individual Terhadap Kemampuan *Reservice* atlet Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh latihan latihan sepak sila individual terhadap kemampuan *Reservice* pada atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam sebesar t_{hitung} 4,70

sedangkan t_{tabel} sebesar 2,35 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($4,70 \geq 2,35$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a diterima karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan sepak sila individual yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Reservice* pada atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam

b. Terdapat Pengaruh latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan *Reservice* pada atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam sebesar t_{hitung} 3,00 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,35 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,00 \geq 2,35$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a diterima karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh Sepaksila berpasangan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Reservice* pada Atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam. (Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Lampiran 10 halaman 75).

c. Terdapat Perbedaaan Pengaruh Latihan Individu Dengan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapatnya perbedaan pengaruh latihan individu dengan latihan berpasangan terhadap kemampuan *Reservice* pada atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam sebesar t_{hitung} 0,31 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,35 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ ($0,31 \leq 2,35$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a ditolak karena $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan individu dengan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *Reservice* pada Atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur

Kabupaten Agam. (Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Lampiran 11 halaman 76).

D. PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan Individu Terhadap Kemampuan *Reservice* Atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam.

Pada hasil *post-test* latihan individu terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dari tes awal (*pre-test*) diperoleh skor rata-rata (*mean*) 8,25 kemudian setelah diberikan perlakuan atau (*treatment*) diperoleh skor dengan rata-rata (*mean*) 10,5 pada tes akhir (*post-test*). Hal ini terbukti secara signifikan, berdasarkan perhitungan uji-t di atas, kita dapat melihat bahwa nilai t_{hitung} adalah 4,70 derajat kebebasan = $n - 1 = 4 - 1 = 3$. Dengan $t_{0,05}$ harga $t = 2,35$. Karena t_{hitung} (4,70) lebih besar dari t_{tabel} (2,35) Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dapat diterima kebenarannya. Dapat dilihat bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan latihan individu.

2. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Reservice* Atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam.

Pada hasil *post-test* latihan individu terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dari tes awal (*pre-test*) diperoleh skor rata-rata (*mean*) 8,5 kemudian setelah diberikan perlakuan atau (*treatment*) diperoleh skor dengan rata-rata (*mean*) 10,75 pada tes akhir (*post-test*). Hal ini terbukti secara signifikan, Berdasarkan perhitungan uji-t di atas, kita dapat melihat bahwa nilai t_{hitung} adalah 3,00 derajat kebebasan = $n - 1 = 4 - 1 = 3$. Dengan $t_{0,05}$ harga $t = 2,35$. Karena t_{hitung} (3,00) lebih besar dari t_{tabel} (2,35). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepaksila

berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam dapat diterima kebenarannya. Dapat dilihat bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan latihan secara berpasangan.

3. Tidak Terdapat Perbedaan Latihan Individu dengan Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Reservice* Atlet Klub Sepaktakraw LTC kecamatan Matur Kabupaten Agam.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil $t_{hitung} = 0,31 < t_{tabel} = 2,35$, ternyata hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak. Dengan kata lain tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan secara individu dan latihan secara berpasangan terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Hal ini berarti bahwa kedua latihan tersebut sama – sama memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *reservice*. Selanjutnya berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dapat dilihat kedua bentuk latihan ini sama-sama memberikan pengaruh terhadap kemampuan *reservice*. Hal ini terbukti pada latihan individu rata-rata awalnya latihan secara individu rata-rata awalnya (*mean*) 8,25 meningkat menjadi 10,5 (meningkat 2,25) dan pada latihan secara berpasangan rata-rata awalnya (*mean*) 8,5 meningkat menjadi 10,75 (meningkat 2,25). Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa kedua latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *reservice*.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa latihan secara individu dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4,70 > t_{tabel} = 2,35$, Latihan secara berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 3,00 > t_{tabel} = 2,35$ dan tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan sepaksila individu dengan latihan sepaksila berpasangan

terhadap kemampuan *reservice* atlet Klub Sepaktakraw LTC Kecamatan Matur Kabupaten Agam, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 0,31 < t_{tabel} = 2,35$, hipotesis ditolak.

F. DAFTAR RUJUKAN

Hanafi Moh. 2016. *Buku Ajar SepakTakraw*, Adi Buana University Press, Surabaya.

Zalfendi (2009). *Permainan Sepaktakraw*. Padang. Sukabina Press.