

**PENGARUH VARIASI LATIHAN SEPAK SILA TERHADAP KETEPATAN
OPERAN BOLA DALAM SEPAK TAKRAW PEMAIN SEPAK TAKRAW
PUTRA SMP NEGERI 17 SIJUNJUNG**

Indra Gunawan¹, Adnan Fardi²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang.

E-mail: indragunawan2518@gmail.com¹, adnan_fardi@yahoo.com²

ABSTRAK

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 sepaktakraw. 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_{tabel} sebesar 1,79. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap ketepatan operan bola sepaktakraw.

Kata Kunci : variasi latihan; sepak sila; ketepatan operan.

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi. Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI) terbentuk pada tanggal 16 Maret 1971 di Jakarta, Pada awal berdirinya Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) ini disebut PERSERASI (Persatuan Sepakraga Seluruh Indonesia) yang didirikan oleh 4 Pengurus Daerah (Pengprov) sebagai pilar pendukungnya yaitu: Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau dan Sulawesi Selatan dengan Ketua Umum pertama Drs. HM. Junus Akbar (Sekretaris Diklusepora) saat itu.

Sepaktakraw merupakan salah satu permainan yang berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari oleh kalangan pelajar sampai generasi

muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub sepak takraw, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat termasuk olahraga sepak takraw di SMP Negeri 17 Sijunjung. Menurut Sucipto, Barep, and Sugiyanto Sugiyanto (2017) "Sepak takraw adalah 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".

Sepak takraw atau yang biasa disingkat "Takraw" bisa disebut juga "*Kick Volleyball*" (Bola voli sepak) atau "*Soccer Volleyball*" (Sepak Bola Voli). Olahraga ini pertama kali muncul sebagai olahraga yang menggunakan jaring, secara resmi di Malaysia pada tahun 1940 dan kemudian menyebar ke seluruh dunia. Olahraga ini ibarat gabungan antara sepak bola dan bola voli, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan bulutangkis oleh dua tim yang terdiri dari tiga pemain di setiap timnya dengan sebuah jaring setinggi lima kaki memisahkan kedua tim tersebut. Setiap tim memiliki kesempatan tiga kali menyentuh bola, yang dianyam, dengan menggunakan kaki, lutut, bahu, atau kepala sebelum menyeberangkan bola tersebut ke daerah permainan lawan. Sama seperti dalam permainan bola voli, dalam sepak takraw juga terdapat umpan, umpan lambung, *spike* dan blok, hanya saja tidak diperbolehkan menggunakan lengan atau tangan (Engel, 2010).

Menurut Darmawan (2019) sepak takraw merupakan suatu cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperagakan keterampilan gerak dengan tujuan tertentu. Menurut Supriadi (2017) Permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepakbola, bolavoli, dan bulutangkis, Permainan sepak takraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan. Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan. Menurut Juita (2016) sepak takraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, (tekong, apit kiri, dan apit kanan) dengan seorang pemain cadangan, yang di pisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran sama dengan net bulutangkis. Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan dengan kompleksitas gerakan yang relative tinggi, sehingga untuk terampil bermain, diperlukan kemampuan motorik yang mendukung keterampilan bermain sepak takraw tersebut. Berbagai komponen kemampuan motorik yang

diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain sepak takraw tersebut antara lain: koordinasi, kelincahan, kelentukan, kecepatan, power, kekuatan, dan daya tahan. Menurut Zulman, dkk (2018) “Untuk dapat bermain Sepaktakraw dengan baik, seseorang harus dapat menguasai kemampuan dasar bermain Sepaktakraw” Olahraga sepak takraw merupakan olahragayang membutuhkan latihan-latihan terarah dan sistematis seperti: Faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental (psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga, Syafruddin, (2011).Oleh karena itu olahraga sepak takraw dijadikan salah satu olahraga yang diminati dan dilakukan pembinaan diberbagai kalangan.

Alfiandi, dkk (2018) Di dalam permainan sepak takraw banyak sekali teknik-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 menurut Saputro (2017) 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.

Menurut Herman (2015) Sepak sila adalah salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak takraw. Hal ini terbukti dengan bermain sepak takraw sepakan inilah yang paling banyak digunakan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Sepak sila merupakan tahap awal memperoleh kemantapan keterampilan untuk melaksanakan dasar permainan sepak takraw secara efisien dan efektif. Sehingga sepak sila sangat membantu dalam suatu bentuk permainan serta menjadi bagian dalam mencapai suatu penunjang untuk mencapai keterampilan yang tinggi.

Menurut Faizin (2014) Untuk menguasai keterampilan sepak sila pada sepak takraw seseorang harus belajar sejak dini disamping itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif di samping memahami dan memperhatikan karakteristik kebutuhan siswa. Oleh sebab itu, guru harus bisa menguasai teknik permainan sepak takraw, tentunya dengan usia yang diajarinya. Maka dalam penelitian ini lebih menekankan kepada penguasaan sepak sila yang mana teknik sepak sila merupakan teknik yang paling dasar dalam permainan sepak takraw sehingga akan lebih mudah untuk mempelajari atau menguasai teknik-teknik dasar yang lain dan teknik lanjutan pada sepak takraw.

Menurut Harsono (1993) menyatakan bahwa dalam proses latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang biasa dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi atau meningkat. Menurut Qoryatiningtyas (2017) variasi latihan membutuhkan waktu yang lama untuk mendapat adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan latihan yang monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan melakukan variasi pada latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Harsono (1993) Variasi latihan lainnya dapat pula berbentuk permainan-permainan, koordinasi gerak, komponen fisik, latihan kekuatan otot tungkai seorang pelompat tinggi misalnya, bias bervariasi dengan melompat-lompat melewati bangku, naik tangga, melakukan bentuk-bentuk permainan atau pertandingan dengan bola dan sebagainya. Dalam permainan sepaktakraw, *Tim Mengajar Sepaktakraw* (2006) menjelaskan “Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mngumpun antaran bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan”.Selain itu, istilah sepak sila juga didapatkan dari bentuk gerakan saat menyepak bola yaitu seperti posisi orang bersila.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan mempunyai peranan penting dalam mencapai suatu tujuan latihan. Variasi latihan sangat dibutuhkan dalam menjalankan latihan, seperti latihan sepak sila perlu adanya variasi. Tujuannya agar pemain tidak merasa bosan untuk melakukan latihan sepak sila dengan latihan yang bervariasi diharapkan seorang pemain dapat termotivasi dalam

melakukan latihan. Sehingga latihan dapat berjalan dengan lancer tanpa ada pemain yang merasa bosan dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Banyak cara untuk meningkatkan kemampuan operan bola sepaktakraw yaitu dengan menggunakan variasi latihan sepak sila antara lain latihan sendiri, latihan berpasangan dan latihan bervariasi. Latihan sendiri adalah latihan yang dilakukan sendiri contohnya dalam melakukan latihan menimang bola dengan sepak sila. Latihan berpasangan adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang seperti memindahkan bola dari seorang pemain ke pemain lainnya dengan menggunakan sepak sila. Sedangkan latihan bervariasi adalah suatu latihan atau macam-macam latihan untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih. Latihan bervariasi perlu diterapkan dalam melakukan latihan sepak sila seperti membuat suatu kelompok bermain dalam bentuk lingkaran dan pemain diharapkan dapat memindahkan bola dari suatu pemain kepada pemain lainnya dengan tepat. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, sehingga tujuan latihan sepak sila tetap dapat dicapai dan latihan bervariasi ini diduga akan dapat meningkatkan kemampuan operan bola sepaktakraw.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan pada hari selasa tanggal 26 februari 2019, pemain sepaktakraw SMP Negeri 17 Sijunjung masih belum maksimal dalam mengoper bola dengan maksimal kepada teman bahkan memberikan umpan sehingga bola tidak tepat sasaran dan keluar lapangan. Semua itu dibuktikan pada acara Hari Jadi Kabupaten Sijunjung pemain sepaktakraw putra SMP Negeri 17 Sijunjung hanya sampai pada babak penyisihan, pada acara turnamen antar nagari yang diadakan di nagari Tanjung Ampalu yang dilaksanakan pada tanggal 25 April 2019 mereka juga hanya sampai babak penyisihan, Kemudian pada acara O2SN Tingkat Kabupaten yang diadakan di Muaro Sijunjung pada tanggal 12 april 2019 mereka juga sampai babak penyisihan. Dikarenakan dalam melaksanan beberapa teknik mengumpan atau operan hanya berapakali yang dinyatakan sukses atau baik selain itu umpanan atau operan tidak berhasil atau tidak maksimal karena itu *smasher* tidak dapat melakukan smash dengan baik atau tidak maksimal Dengan demikian dapat menggunakan permainan dalam situasi latihan atau pertandingan. Karena tanpa operan yang baik akan menyulitkan pemain dalam menyusun sebuah serangan.

Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan oleh rendahnya keterampilan teknik operan melalui teknik dasar sepak sila yang dimiliki pemain melakukan operan melalui

sepak sila dalam situasi bermain dan bertanding. Rendahnya kemampuan teknik dasar sepak sila para pemain ini diakibatkan oleh kurangnya variasi latihan sepak sila. Sehingga berpengaruh terhadap kurang tertariknya para pemain untuk mengikuti latihan dengan maksimal sehingga menyebabkan kurang baiknya operan yang dilakukan pemain pada saat latihan maupun dalam permainan. Jadi diduga dengan adanya variasi latihan sepak sila dapat mempengaruhi ketepatan operan dalam permainan sepaktakraw.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka peneliti memilih salah satu penelitian yang erat hubungan dengan masalah pembinaan dan peningkatan prestasi sepaktakraw yakni menyangkut masalah. “Bentuk variasi latihan sepak sila terhadap kemampuan operan bola pemain sepaktakraw SMP Negeri 17 Sijunjung”.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah Praeksperimen. Pada penelitian ini variable yang dirancang sedemikian rupa adalah variasi latihan sepak sila diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan operan bola sepaktakraw anggota pemain sepaktakraw SMP Negeri 17 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepaktakraw putra SMP Negeri 17 Sijunjung. Berdasarkan informasi dari penelitian sepaktakraw putra SMP Negeri 17 Sijunjung pemain sepaktakraw yang terdaftar sebanyak 12 orang dengan jumlah putra 12 orang. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepaktakraw SMP Negeri 17 Sijunjung dengan jumlah 12 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. *Total Sampling* merupakan cara pengumpulan sampel berdasarkan jumlah populasi, Jadi peneliti mengambil 12 orang pemain putra untuk dijadikan sampel, untuk diberikan variasi latihan sepak sila. Sampel dalam penelitian ini hanya ditetapkan pada pemain sepaktakraw putra yang berjumlah 12 orang. Adapun tes yang dilakukan adalah tes ketepatan operan bola. Dilakukan pada hari Senen tanggal 15 September 2019, di lapangan sepaktakraw SMP Negeri 17 Sijunjung. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji t.

HASIL

1. Hasil *Pre-test* Tes dan *Post-test* Ketepatan Operan Bola Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung

Setelah dilakukantes keterampilan operan sebelum dilaksanakan variasi latihan sepak sila maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* tes keterampilan operan sebagai berikut.

Berdasarkan analisis hasil data *Pre-test*tes keterampilan operandiatas terdapat hasil sebagai berikut: skor tertinggi 2, skor terendah 0 dengan rata-rata 0,50, dan standar deviasi 0,90. Sedangkan analisis hasil data *Post-test* tes keterampilan operan diatas didapat hasil sebagai berikut: skor tertinggi8 , skor terendah 0, dengan rata-rata 4,25, dan standar deviasi 2,77. Analisis data*Pre-test* ini terdapat pada lampiran 4 pada halaman 73. Untuk lebih jelasnya, sebaran data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) ketepatan operan sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post Test*) Ketepatan Operan

Kelas interval	Kriteria	Pre test		Post test	
		fa	fr	fa	fr
6.55	Baik Sekali	0	0	3	25.00
3.77 - 6.54	Baik	0	0	3	25.00
0.99 -3.76	Sedang	3	25	5	41.67
-1.79 - 0.98	Kurang	9	75	1	8.33
-1.78	Kurang Sekali	0	0	0	0.00

Berdasarkan table 6 dapat dilihat hasil analisis data tes awal (*pre-test*), dari 12 orang pemain 3 orang (25%) memiliki ketepatan operan pada kelas interval 0.99 - 3.76 dengan kategori sedang, 9 orang (75%) memiliki ketepatan operan pada kelas interval -1.79 - 0.98 dengan kategori kurang, untuk data akhir (*post-test*) dari 12 orang pemain 3 orang (25%) memiliki ketepatan operan pada kelas interval 6.55 dengan kategori baik sekali, 3 orang (25%) memiliki ketepatan operan pada kelas interval 3.77 - 6.54 dengan kategori baik, 5 orang (41,67%) memiliki ketepatan operan pada kelas interval 0.99-3.76 dengan kategori sedang, dan 1 orang (8,33%) memiliki ketepatan operan pada kelas interval -1.78 dengan kategori kurang sekali.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik *analisis* variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas jelasnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test* Tes Ketepatan Operan

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i>	0.4607	0,242	Tidak Normal
Hasil <i>Post-test</i>	0.1741	0,242	Normal

Dari table 1 terlihat bahwa data hasil *pre-test* Tes keterampilan operan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,4607 dan L_{tabel} 0,242. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* Tes Ketepatan Operan adalah berdistribusi tidak normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* Tes Ketepatan Operan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1741 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* Tes keterampilan operan adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini adalah:

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Pemain Sepak Takraw SMP Negeri 17 Sijunjung

Tabel 3. Hasil Analisis Uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Rata-rata <i>Pre-test</i>	Rata-rata <i>Post-test</i>	Keterangan
5,74	1,79	0,50	4,25	Signifikan

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh variasi latihan sepak sila (X) terhadap ketepatan operan (Y). Berdasarkan analisis data statistic terdapat rata-rata *pre-test* 0,50 terdapat peningkatan rata-rata *post-test* 4,25. Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,74 dan t_{tabel} sebesar 1,79. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap ketepatan operan sepak takraw yang diawali dengan pengambilan data awal (*Pre-test*) selanjutnya diberikan perlakuan 16 kali pertemuan dengan bentuk-bentuk variasi latihan sepak sila kemudian melakukan pengambilan data akhir (*Post-test*) yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan 0,50, dan rata-rata *post-test* 4,25. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,74 dan t_{tabel} sebesar 1,79. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima. Dari hasil pengamatan berdasarkan analisis uji t bisa kita lihat variasi latihan sepak sila berpengaruh baik terhadap ketepatan operan bola dalam sepak takraw.

Dari hasil pengamatan terhadap pemain sepak takraw putra SMP Negeri 17 Sijunjung terlihat bahwa ketepatan operan yang mereka miliki masih kurang baik seperti operan yang tidak akurat sehingga rekan satu tim sulit menerima bola dan sulit untuk memaksimalkan bola hasil operan untuk memperoleh poin. Oleh karena itu untuk meningkatkan ketepatan operan dalam sepaktakraw diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tersebut tersebut.

Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan ketepatan operan dalam sepaktakraw diantaranya adalah: Variasi latihan sepaksila adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dasar ketepatan operan bola dalam sepaktakraw yang tujuannya agar pemain tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut. Variasi latihan sepak sila tersebut terdiri dari (1) latihan sendiri (kawal dan timang bola sendiri) adalah bentuk latihan yang dilakukan sendiri dengan cara memainkan bola dan menimang bola sendiri, (2) latihan berpasangan adalah bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang secara

bersama-sama. Latihan berpasangan sangat umum digunakan dalam melakukan latihan sepaktakraw khususnya sepak sila,(3) latihan berkelompok merupakan salah satu sistem latihan yang terdiri dari kumpulan beberapa pemain yang menyatukan diri membentuk suatu berkelompok bermain menyelesaikan suatu tugas/latihan, latihan berkelompok terdiri dari :(1) latihan dengan formasi lingkaran, (2) latihan dengan formasi 1 lawan 4, (3) latihan dengan formasi zig-zag, (4) latihan dengan lingkaran berpusat, (5) latihan dengan formasi berkeliling.

Latihan-latihan di atas diterapkan kepada pemain yang berfokus pada latihan ketepatan operan yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam pelaksanaannya, sehingga rekan satu tim bisa menerima bola operan sesuai yang diharapkan dan bisa memaksimalkan hasil operan untuk mendapatkan poin dalam permainan sepaktakraw. Alasan lain penulis mengambil bentuk latihan ini adalah karena bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan ketepatan operan dalam sepaktakraw agar lebih baik lagi.

Variasi latihan sepak sila merupakan bentuk latihan yang dilakukan untuk menghasilkan kemampuan yang baik dalam sepak sila untuk memberikan operan yang baik dalam sepaktakraw. Variasi latihan sepak sila dilaksanakan dengan melakukan latihan sesuai contoh gerakan yang diperagakan dan pemain melakukan sesuai dengan program yang diberikan.

Pada saat proses latihan ada beberapa pemain yang melakukan latihan dengan serius dan ada yang lama dalam menangkap materi yang diberikan pelatih, begitu juga dengan disiplin mereka. Jadi ketika pengambilan nilai akhir (*post-test*) ada beberapa pemain yang mendapatkan peningkatan yang baik, karena melakukan latihan dengan disiplin dan serius. Ada pemain yang pada saat latihan tidak melakukannya dengan serius dan lama dalam memproses materi yang diberikan, sehingga mendapatkan hasil yang kurang baik, hanya mendapatkan peningkatan satu dan dua angka saja. Jadi jika ingin meningkatkan kemampuan pemain harus serius dan mempunyai disiplin yang bagus agar mendapat hasil yang maksimal.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap ketepatan operan dalam sepaktakraw. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh bentuk latihan sepak sila yang terdiri dari (1) latihan sendiri (kawal dan timang bola sendiri) adalah bentuk latihan yang

dilakukan sendiri dengan cara memainkan bola dan menimang bola sendiri, (2) latihan berpasangan adalah bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang secara bersama-sama. Latihan berpasangan sangat umum digunakan dalam melakukan latihan sepak takraw khususnya sepak sila, dari latihan sendiri dan latihan berpasangan terbentuk variasi latihan berkelompok. Latihan berkelompok merupakan salah satu sistem latihan yang terdiri dari kumpulan beberapa pemain yang menyatukan diri membentuk suatu berkelompok bermain menyelesaikan suatu tugas/latihan, latihan berkelompok terdiri dari: (1) latihan dengan formasi lingkaran, (2) latihan dengan formasi 1 lawan 4, (3) latihan dengan formasi zig-zag, (4) latihan dengan lingkaran berpusat, (5) latihan dengan formasi berkeliling.

Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan di pengaruhi oleh bentuk variasi latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan dan diiringi dengan disiplin yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa Variasi Latihan Sepak Sila (X) memberikan Pengaruh yang signifikan Terhadap Ketepatan Operan (Y) pada pemain putra sepak takraw SMP Negeri 17 Sijunjung. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* 0,50 dan memperoleh rata-rata *post-test* 4,25. Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,74 dan t_{tabel} sebesar 1,79. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, Patrice, Nur Ali, and Hendro Wardoyo. "PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 2.2 (2018): 111-126.
- Darmawan, Elda Agung (2019) pengaruh latihan servis sepak sila bola digantung terhadap kemampuan servis sepak takraw. *Jurnal of Physical Education And Sport Science* vol 1. No 1. April 2019, pp, 1-13 ISSN: 0000-0000 DOI.
- Engel Rick .(2010). *Dasar dasar sepak takraw*. Bandung : ASEC International
- Faizin, Muchammad. 2014. PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAMS ACHIEVMENT DIVISION (STAD) TERHADAP HASIL BELAJAR SEPAK SILA PADA SEPAK TAKRAW

(Studi pada siswa kelas V SDN Pademonegoro Sidoarjo) Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 715 – 721

- Harsono. 1993. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Herman, H. "Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan SepakTakraw." *Universitas Negeri Makasar* (2015).
- Juita, Ardiah 2016. Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Tim Sepak Takraw SMAN 01 Kuantan Hilir. jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau (JOM FKIP UNRI) ISSN 2355-6897
- Saputro, Dimas Bakti, and Supriyadi Supriyadi. "Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula." *Indonesia Performance Journal* 1.2 (2017): 112-118.
- Sucipto, Barep, and Sugiyanto Sugiyanto. "UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK SILA MELALUI VARIASI LATIHAN BERPASANGAN PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA KELAS V SD NEGERI 18 KOTA BENGKULU." *KINESTETIK* 1.1 (2017).
- Supriyadi, 2017. PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN SEPAK SILA SEPAK TAKRAW UNTUK TINGKAT PEMULA. *Indonesia Performance Journal* 1 (2) (2017) ISSN 2597-3624
- Syafruddin. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Padang:Universitas Negeri Padang Press.
- Tim Mengajar Sepaktakraw. 2006. *SepakTakraw*. Padang:Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Qoryatiningtyas, Umi, ME Winarno ME Winarno, and Mulyani Surendra. "PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN SEPAK SILA UNTUK PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW DI SD NEGERI WONODADI 1 KECAMATAN WONODADI KABUPATEN BLITAR." *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia* 1.1 (2017): 103-113.
- Zulman, FIK-UNP, Ali Umar, and FIK-UNP Atradinal. "Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai." *Jurnal Menssana* 3.1 (2018): 77-88.