

EFEK METODE *PASSING* DENGAN *TEMBOK* TERHADAP PENINGKATAN *RECEIVE* DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Moh. Hanafi

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-Mail : hanafi@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Bermain Sepak takraw banyak teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain Sepak takraw yang sebenarnya dan dapat dilihat seni-seninya bermain Sepak takraw di antaranya sepak mula (service), smash gulung, smash kedeng, blok, heading, bola pertama (receive). Banyak dari mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan tidak bisa memainkan sepak takraw dengan baik dikarenakan penerimaan bola (Receive) yang sulit dikuasai. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Salah satu ciri penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment). Berdasarkan metode eksperimen tersebut, maka digunakan rancangan pre test-post test desain group. Penelitian ini menggunakan sampel pembinaan prestasi Sepak takraw Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang dibagi dalam 1 kelompok yang berjumlah 10 orang dengan jenis kelamin laki-laki dengan memberikan latihan receive menggunakan media raket tenis dengan menggunakan uji analisis Paired sample T test. Hasil analisis berdasarkan hasil hitungan analisis ada pengaruh efek metode passing dengan tembok terhadap peningkatan receive dalam bermain sepak takraw. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa kemampuan lebih tinggi pada pretest dibanding posttest dengan tingkat signifikan yang seluruhnya 0,000 ($p < 0,05$). Kemampuan masing-masing individu setelah diberikan treatment passing dengan tembok dapat meningkatkan receive dalam bermain sepak takraw.

Kata kunci : passing, receive, sepak takraw

ABSTRACT

Playing Sepak takraw there are many techniques that must be mastered by a player in order to play the actual Sepaktakraw and can see the art of playing Sepaktakraw including football (service), roll smash, kedeng smash, block, heading, first ball (receive). Many of the students who are attending lectures cannot play sepak takraw properly because of the receive of the ball (Receive) which is difficult to master. This type of research will be conducted is quantitative research with experimental methods. One characteristic of experimental research is the treatment. Based on the experimental method, the pre-post test design of the group design was used. This study uses a sample of the formation of the achievements of the Tak takraw Student Activity Unit of the University of PGRI Adi Buana Surabaya, which was divided into 1 group totaling 30 people with male sex by giving receive training using the tennis racket media using the Paired sample T test analysis. The results of the analysis based on the results of the analysis count have the effect of the effect of the passing method with the wall on the increase in receive in playing sepak takraw from the test results show that the ability is higher at the pretest than the posttest with a significant level of all 0,000 ($p < 0.05$). The ability of each individual after being given treatment passing with a wall can increase receive in playing sepak takraw.

Keywords : passing, receive, sepak takraw

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan salah satu olahraga tradisional yang berkembang

dengan baik di Indonesia, yang mana banyak ditemukan di daerah dan kota besar. Perkembangan sepak takraw

sebagai olahraga yang dipertandingkan telah menyebar secara Nasional, Regional dan PON, *Sea Games* dan *Asian Games*, sedangkan pada tingkat *Olympiade* masih diperjuangkan (Hanif 2015). Teknik dasar dalam sepak takraw yaitu sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, sepak badek, main kepala (*heading*), mendada, memaha (Ratinus Darwis 1992). Ada 4 teknik khusus atau lanjutan dalam permainan sepak takraw yaitu sepak mula (*service*), *smash*, mengumpan, *block* (Aziz, dkk, 2007). Dalam kepengurusan olahraga sepak takraw terjadi banyak perubahan dalam hal peraturan salah satunya yaitu pada saat melakukan sepak mula awalnya dulu setiap tim yang menghasilkan angka berhak untuk melakukan sepak mula tetapi, peraturan terbaru yang dikeluarkan PB PSTI menyebutkan setiap tim berhak untuk melakukan sepak mula sebanyak 3 kali secara berturut-turut. Sehingga tim yang melakukan sepak mula dengan tingkat akurasi yang tinggi, akan memperoleh kesempatan menang yang lebih tinggi pada saat pertandingan.

Sedangkan Sulaiman (2008) berpendapat teknik dasar Sepak takraw meliputi : (1) teknik sepakan, terdiri dari : sepak sila, sepak kura/kuda, sepak cungkil, sepak simpuh/ badek, sepak mula (*servis*), dan sepak tapak (*menapak*); (2) memaha (*kontrol paha*); (3) mendada (*kontrol dada*); (4) membahu (*kontrol bahu*); (5) kepala (*sundulan kepala/heading*); (6) teknik smes, terdiri dari : kedeng dan gulung; dan (7) teknik tahanan (*block*).

Dalam bermain Sepak takraw banyak teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain Sepak takraw yang sebenarnya dan dapat dilihat seni-seninya bermain Sepak takraw di antaranya sepak mula

(*service*), *smash* gulung, *smash* kedeng, blok, *heading*, bola pertama (*receive*). Kelima teknik tersebut adalah teknik yang sulit maka perlu waktu yang lama untuk menyempurnakannya sehingga seorang atlet harus bertahap untuk melatih setiap teknik tersebut. Pelatih sepak takraw kurang melakukan analisis pertandingan pada *receive* setiap individu. Karena kurangnya ilmu pengetahuan yang berkembang saat ini, bahwa *receive* merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan dalam bermain Sepak takraw Akbar Ramadhan, (2018). Berikut ini akan dijelaskan tentang metode melatih teknik lanjutan dalam permainan Sepak takraw, Moh. Hanafi, Arif Bulqini, Aziz Hakim (2016).

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

Pendapat lain dikemukakan oleh Hakim (2007), walaupun sepak mula merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan, tetapi permainan tidak akan terlanjut jika regu penerima sepak mula tidak mampu menerima dan memainkan bola. Dan, regu penerima sepak mula telah gagal mendapatkan kesempatan untuk memperoleh angka. Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa menerima *service* merupakan salah satu teknik penerimaan bola pertama dari serangan pihak lawan, yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yang

bertujuan untuk tidak terjadinya kegagalan dalam melakukan menerima *service* dari serangan lawan. Sebuah regu tidak akan melakukan serangan dengan baik, kalau penerimaan bola pertama (menerima *service*) tidak baik. Mungkin atas dasar inilah maka para ahli mengatakan bahwasannya menerima *service* 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 dapat menguasai serangan guna mematikan bola didaerah lawan untuk memperoleh pertambahan angka atau poin.

Setiap semester genap muncul mata kuliah Sepak takraw di Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Unipa Surabaya. Banyak dari mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan tidak bisa memainkan sepak takraw dengan baik dikarenakan penerimaan bola (*Receive*) yang sulit dikuasai. *Receive* penting dalam permainan namun merupakan salah satu teknik yang paling sulit dikuasai (Engel, 2010). Namun dari banyaknya mahasiswa yang mengikuti perkuliahan hanya ada beberapa atlet yang dapat menahan bola pertama dengan baik pada saat datangnya servis atau sepak mula atau datangnya smash saat game, kemampuan *receive* saat bermain sepak takraw harus baik supaya permainan bisa dikendalikan untuk meraih point.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut apakah ada efek metode *passing* dengan tembok terhadap peningkatan *receive* dalam permainan sepak takraw. Tujuan dari latihan ini

adalah untuk mematangkan teknik – teknik gerakan dalam sepak takraw.

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen karena mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel. Salah satu ciri penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) (Maksum, 2012). Berdasarkan metode eksperimen tersebut, maka digunakan rancangan *pre test post test desain group* (Maksum, 2012). Adapun populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah sepak takraw semester genap 2018/2019. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya khususnya pada jenis kelamin putra yang berjumlah 30 Mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah variabel bebas *passing* dengan tembok dan variabel terikat *receive*.

Alat ukur tes yang digunakan dalam melakukan *pre-test* dan *post-test* adalah dengan menggunakan instrumen tes keterampilan *receive* untuk mengukur hasil *receive* dalam bermain sepak takraw (Moh. Hanafi, dkk. 2016). Teknik pengumpulan data pertama kali di berikan *Pre-test* keterampilan *receive* dengan, dengan mencatat hasil bagusnya bola yang naik ke atas yang diperoleh dari masing-masing sampel. Setelah melakukan *Pre-test* sampel diberikan perlakuan atau *treatment* dalam jangka waktu 2 bulan. Akhir dari melakukan *treatment* sampel di berikan *posttest* dengan prosedur yang sama pada tes awal atau *Pre-test*. Setelah semua data terkumpul maka dilanjutkan dengan teknik analisis data.

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pre_test	30	20.00	60.00	43.8667	10.96934
Post_test	30	30.00	65.00	53.9000	8.84093
Valid N (listwise)	30				

Gambar 2. Tabel Deskriptive

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil data di atas terdapat rata-rata pre test 43.8667 sedangkan pos test 53.9000 setelah di berikan perlakuan. Berdasarkan data pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas pada data penelitian diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari *p-value* 0.05. Berdasarkan data pada table di atas, maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas pada data penelitian diperoleh nilai signifikansi semua lebih besar dari *p-value* 0.05.

Berdasarkan dari tabel di atas, menunjukkan bahwa data dari kelompok eksrperimen pre dan post test terdapat ada perbedaan atau ada pengaruh, antara data masing-masing variabel.

Efek metode *passing* dengan tembok terhadap peningkatan penerimaan bola atau *receive* dalam permainan sepak takraw. Metode latihan ini sangat efektif bagi mahasiswa dalam belajar mata kuliah sepak takraw untuk penguasaan bola pertama. Metode latihan bola pertama dengan menggunakan tembok sangat baik untuk melihat saat di lapangan menerima bola serangan-serangan keras maupun pelan. Dalam metode latihan

bola pertama ini salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet sepak takraw pada penguasaan bola pertama dalam bermain sepak takraw agar mahasiswa memiliki keterampilan penguasaan bola yang baik dan benar selain itu dengan metode latihan ini mahasiswa juga bisa fokus dalam menerima bola sehingga bisa di umpan dengan baik. Metode latihan bola pertama sepak takraw sangat penting dalam permainan sepak takraw khususnya pada penguasaan bola pertama. Sepak sila, *passing* dengan paha dan *passing* dengan kepala kunci utama dalam pembinaan sepak takraw, bila ketiga teknik tersebut dikuasai akan mudah melatih teknik dasar selanjutnya karena pondasi sudah kita siapkan. Pada pembinaan sepak takraw fokus pada teknik dasar saja teknik lanjutan seperti smes, servis, mengumpan *receive* dan *blocking*.

Pola metode yang tepat terhadap mahasiswa sangat membantu progres atau peningkatan keterampilanya, sehingga mahasiswa yang baru belajar sepak takraw tidak perlu takut terhadap kerasnya bola sepak takraw jika seorang pelatih atau pengajar memberikan pola latihan yang salah kepada mahasiswa yang baru latihan dipastikan akan

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_test	1.704	1	27	.203
Post_test	3.917	1	27	.058

Gambar 1. Tabel Homogenitas

		Pre_test	Post_test
Most Extreme Differences	Absolute	.267	.333
	Positive	.267	.333
	Negative	.000	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		.718	.897
Asymp. Sig. (2-tailed)		.682	.397

Gambar 3. Tabel Test Statistik

merasakan sulit jika mengenai kaki mau kepala mengingat bola sepak takraw bola yang keras dikawatirkan mahasiswa tidak mau mencoba kembali untuk berlatih sepak takraw. Sebagai pelatih dan pengajar sepak takraw dalam rangka melatih teknik dasar Sepak sila, passing dengan paha (memaha), passing dengan kepala (mengepala) dalam permainan sepak takraw yang menyenangkan dan tidak membosankan sehingga mahasiswa tetap tertarik pada cabang olahraga sepak takraw.

Pendapat lain mengatakan sebuah regu tidak akan bisa melakukan serangan dengan baik, kalau penerimaan bola pertama (menerima servis) tidak baik (Hakim, 2007). Sedangkan menurut (Moh. Hanafi, dkk 2017), menerima servis (Receive) merupakan salah satu bentuk pertahanan sekaligus merupakan awal dari sebuah serangan (Engel, 2010).

Sebagai modal dalam mengembangkan penguasaan menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw dengan latihan yang baik salah satunya latihan sepak sila, sepak kura,

paha, dan kepala. Dengan metode latihan teknik dasar sepak takraw dapat dijelaskan sebagai berikut : Sepak sila sangat efektif dalam menerima serangan bola keras datar, Sepak kura untuk mengambil foles atau pelan, paha untuk menerima bola smash dengan keras, kepala sangat efektif untuk mengambil bola keras. Setiap bentuk variasi atau metode latihan tertentu memiliki efektifitas yang berbeda-beda terhadap tujuan yang diinginkan. Pemain sepak takraw melakukan teknik menerima bola pertama secara berulang-ulang sampai teknik menerima bola pertama dengan benar. Metode passing dengan tembok ini cenderung dipenguasaan bola, dengan metode ini pertahanan (*receive*) seorang pemain itu bagus maka cenderung akan memenangkan permainan. Untuk dapat bermain separtakraw dengan baik harus mempunyai kemampuan dan keterampilan menguasai teknik dasar *receive* permainan sepak takraw. Kemampuan *receive* yang harus dimiliki adalah kemampuan menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan dengan kepala, dada,

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pa Pre_test - ir Post_test	-10.03333	5.73846	1.04769	12.17611	-7.89056	9.577	29	.000

Gambar 4. Tabel Paired Sample Test

paha. Kemampuan dasar tersebut antara yang satu dengan lainnya merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan dan harus dilatih secara kontinyu.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa : Ada pengaruh bermain latihan efek metode passing dengan tembok terhadap peningkatan *receive* dalam bermain sepak takraw. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa kemampuan lebih tinggi pada *pretest* dibanding *posttest* dengan tingkat signifikan yang seluruhnya 0,000 ($p < 0,05$). Kemampuan masing-masing individu setelah diberikan treatment *passing* dengan tembok dapat meningkatkan *receive* dalam bermain sepak takraw.

Redaksi mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang sudah memfasilitasi tri dharma kami. Dan kepada Prodi Pendidikan Jasmani yang sudah memberikan izin penelitian pada mata kuliah sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz Abdul Hakim, Sudarso, dan Bulqini Arif. 2007. *SepakTakraw*. Surabaya : Unesa University Press.
- Engel, Rick. 2010. *Dasar - dasar Sepak Takraw*. Bandung : Pakar Raya.
- Hanafi Moh, Aziz Abdul Hakim, dan Bulqini Arif. 2016. *Buku Ajar Sepak Takraw*. Surabaya : Adi Buana University press.
- Herman H. *Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan Sepak Takraw*. Makassar : Universitas Negeri Makasar.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA Press.
- Ramadhan, A. Bulqini, A. 2018. *Analisis Receive Pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017*. Journal of Sport and Exercise Science, Vol. 1, No. 1.
- Darwis, Ratinus dan Dt Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.