



Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila Peserta Ektrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Pontianak

Rionaldi¹, Mimi Haetami², Doni Pranata³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas

Keguruan da Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

Jl. Prof. Dr. Hadari Nawawi, Kota Pontianak, Indonesia

Email: rionaldi.leo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 7 Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan sepak sila sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan variasi berpasangan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan keterampilan dasar sepak sila setelah diberikan latihan variasi berpasangan. Hasil uji t (*Paired Sample t-Test*) melalui SPSS menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dengan t hitung sebesar 14,64 lebih besar dari t tabel 2,145, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Peningkatan rata-rata keterampilan dasar sepak sila mencapai 70% setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, latihan variasi berpasangan terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak sila serta dapat diterapkan sebagai metode latihan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah.

Kata Kunci: Latihan Variasi Berpasangan, Keterampilan Dasar, Sepak Sila, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pada pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Materi permainan olahraga sepak takraw tidak secara jelas tercantum dalam kurikulum, akan tetapi masih termasuk dalam lingkup permainan bola kecil. Permainan sepak takraw masih menjadi olahraga pilihan di dalam kurikulum penjasorkes sehingga sangat jarang diajarkan di sekolah dasar. Permainan sepak takraw sangat baik untuk diajarkan dan dikembangkan di sekolah dasar. Sepak takraw sangat cocok untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah yaitu meningkatkan pertumbuhan baik secara fisik maupun psikis. Aji (2013) mengungkapkan bahwa permainan sepak takraw dapat dikatakan perpaduan atau penggabungan antara tiga buah permainan, yaitu sepakbola, bola voli

dan bulutangkis, sama halnya dengan sepakbola karena permainan ini dimainkan menggunakan kaki.

Sepak takraw adalah permainan dengan cara menendang, memainkan bola dengan kaki sampai ujung kepala kecuali tangan dan permainan yang dominan menggunakan kaki yang dimainkan di atas lapangan yang dibatasi oleh net dengan jumlah pemain masing-masing regu 3 orang. 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 sepaktakraw 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. (Moh Kusuma Atmaja et al., 2019), untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai keterampilan yang baik, kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw, salah satunya adalah keterampilan sepak sila.

Keterampilan sepak sila itu bisa dilatih salah satunya yaitu Latihan variasi berpasangan adalah salah satu metode pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknis dan koordinasi antar pemain dalam sebuah tim. Latihan ini difokuskan pada pengembangan teknik dasar serta komunikasi yang efektif antara dua pemain. Latihan variasi berpasangan merupakan metode latihan yang melibatkan dua orang dalam satu tim untuk melatih keterampilan tertentu melalui berbagai bentuk variasi gerakan (Rijalul Fikri, 2022). Latihan variasi berpasangan untuk keterampilan dasar sepak takraw dirancang untuk meningkatkan konsistensi teknik dan responsivitas pemain. Penelitian terdahulu tentang tema latihan berpasangan dalam peningkatan keterampilan sepak takraw di Madrasah Tsanawiah menghasilkan temuan bahwa penerapan metode latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar sepak takraw dan dapat menumbuhkan kegembiraan dan motivasi siswa dalam belajar (Qadafi et al., 2023)

Berdasarkan dari hasil observasi awal pada pra penelitian terhadap siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Keseluruhan siswa yang ikut ekstrakurikuler yaitu 15 orang, dan yang hadir ada 14 orang, dipersentasekan yang hadir jadi 93,33% hampir dari nilai keseluruhan yaitu 78,57% kurang dalam melakukan teknik sepak sila dan dasar sepak takraw yang membuat gerakannya masih tidak sempurna yaitu gerakan ayunan kaki masih tidak tepat sehingga menyebabkan arah bola menjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Sehingga operan pun menjadi melenceng pada saat pertandingan. Melihat temuan tersebut faktor operan maupun timangan masih kurang dalam melakukan sepak sila. Oleh karena itu penelitian ini menerapkan latihan variasi berpasangan, feeling dari atletnya dan ketelitian, kuat lemahnya dalam suatu sepak sila yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Pontianak.

METODE PENELITIAN

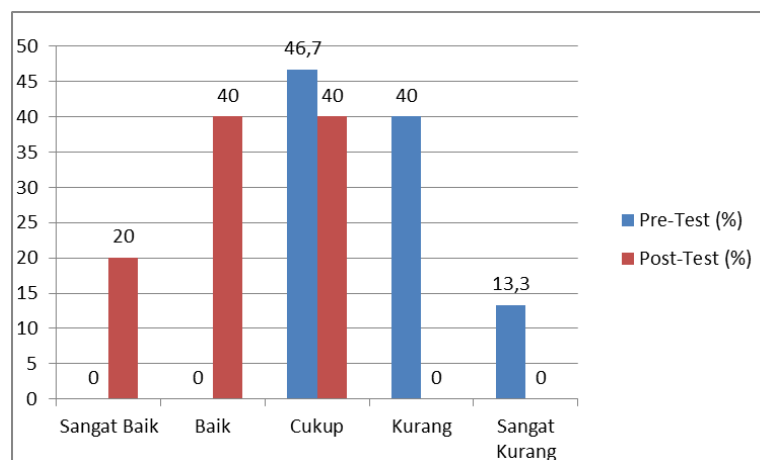
Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana kelompok yang sama diberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMA Negeri 7 Pontianak yang berjumlah 15 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran dengan alat pengumpul data berupa tes keterampilan sepak sila sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan variasi berpasangan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sampel t-test*) guna mengetahui perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada taraf signifikansi 0,05. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini, diperoleh data dari hasil penelitian tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan sample siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 15 orang. Sebelum diberikan treatment latihan, sampel siswa ekstrakurikuler terlebih dahulu melakukan uji pre-test yaitu dengan melakukan sepak sila selama 1 menit. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak takraw di SMA Negeri 7 Pontianak pada tanggal 17 Juli

sampai dengan tanggal 21 Agustus dengan frekuensi selama 4 kali dalam 1 minggu selama 12 kali pertemuan dengan menggunakan latihan variasi berpasangan.



Gambar 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan keterampilan sepak sila sebelum diberikan perlakuan. Secara umum, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori cukup dan kurang, dengan teknik sepak sila yang belum konsisten terutama dalam mengontrol arah bola. Setelah diberikan latihan variasi berpasangan selama beberapa kali pertemuan, dilakukan tes akhir untuk mengukur perkembangan keterampilan sepak sila. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan, di mana sebagian besar siswa mampu mencapai kategori baik dan sangat baik.

Adapun hasil uji normalitas *pre-test* dan *post-test* data penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.117	15	.200 [*]	.958	15	.654
POSTTEST	.085	15	.200 [*]	.969	15	.849

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-smirnov* di atas diperoleh nilai sig untuk data *pretest* sebesar $0,200 > 0,05$ dan nilai sig untuk data *posttest* sebesar $0,200 > 0,05$ maka disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasi Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL POSTTEST	Based on Mean	.339	1	28	.565
	Based on Median	.293	1	28	.593
	Based on Median and with adjusted df	.293	1	27.609	.593
	Based on trimmed mean	.341	1	28	.564

Nilai signifikansi sebesar 0,593 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians data pretest dan posttest homogen. Artinya, sebaran nilai kedua kelompok data relatif sama, sehingga memenuhi asumsi homogenitas yang diperlukan dalam uji parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji-t

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-13.467	3.563	.920	-15.440	-11.494	-14.638	14	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	19.20	15	6.951	1.795
	POSTTEST	32.67	15	6.114	1.579

Hasil analisis di atas diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila di SMAN 7 Pontianak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh adanya peningkatan signifikan keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 7 Pontianak setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi berpasangan selama 12 kali pertemuan. Hasil pretest menunjukkan siswa berada pada kategori cukup (46,7%), kurang (40%), dan sangat kurang (13,3%), sedangkan pada hasil posttest meningkat ke kategori cukup (40%), baik (40%), dan sangat baik (20%). Hal ini

membuktikan bahwa latihan variasi berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak sila.

Menurut (Saputro, 2017) bahwa sepak sila merupakan teknik dasar penting yang harus dikuasai sebelum mempelajari teknik lanjutan dalam sepak takraw. Untuk menguasai keterampilan tersebut, diperlukan latihan yang sistematis dan bervariasi, salah satunya melalui metode latihan berpasangan. Sejalan dengan hal tersebut, (Hidayat, Haetami, Pranata, Yunitaninggrum, 2025) menyatakan bahwa variasi latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dalam olahraga. Dalam penelitiannya pada cabang olahraga sepak bola, variasi latihan terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing pendek karena memberikan stimulus motorik berbeda, menumbuhkan motivasi belajar, serta mempercepat adaptasi terhadap gerakan teknik dasar.

Selanjutnya, (Rijalul Fikri, 2022) juga menegaskan bahwa latihan berpasangan dapat meningkatkan konsistensi teknik dan responsivitas pemain, karena melibatkan dua orang yang saling melatih keterampilan tertentu melalui bentuk variasi gerakan. Penelitian ini mendukung temuan penulis bahwa latihan variasi berpasangan mampu meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak kaki, serta konsistensi siswa dalam melakukan teknik dasar sepak sila.

Peningkatan keterampilan ini terjadi karena latihan berpasangan memaksa siswa untuk melakukan gerakan berulang dengan kontrol bola yang lebih baik. Semakin sering siswa mengulangi gerakan, semakin kuat pula memori otot (*muscle memory*) yang terbentuk. Konsistensi latihan ini membuat siswa lebih terbiasa menendang bola dengan tepat menggunakan kaki bagian dalam, sesuai teknik dasar sepak sila. Menurut (Qoryatiningtyas dkk. 2017), variasi latihan sangat penting untuk menjaga motivasi dan mencegah kebosanan yang sering muncul dalam latihan monoton. Dengan demikian, penerapan variasi berpasangan membuat siswa lebih antusias dan bersemangat dalam mengikuti setiap sesi latihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Al Qadafi et al., 2023) yang menemukan bahwa metode latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar sepak takraw sekaligus menumbuhkan motivasi dan kegembiraan siswa. Demikian pula penelitian di (Bantul, 2022) dengan desain *One Group Pretest-Posttest* membuktikan bahwa latihan variasi berpasangan secara signifikan meningkatkan keterampilan dasar

sepak sila, khususnya pada peserta yang sebelumnya memiliki tingkat keterampilan rendah

Konsistensi temuan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode latihan variasi berpasangan memiliki validitas yang kuat untuk diterapkan di berbagai konteks pembelajaran sepak takraw. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa variasi latihan berpasangan adalah metode yang efektif, efisien, dan dapat diaplikasikan di lingkungan sekolah. Jika dibandingkan dengan penelitian serupa, hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi. Penelitian oleh (Moh Kusuma Atmaja et al., 2019) menegaskan bahwa penguasaan keterampilan dasar sepak takraw, khususnya sepak sila, merupakan syarat mutlak untuk mencapai prestasi. Penelitian ini mempertegas bahwa variasi latihan berpasangan merupakan metode yang mendukung tercapainya tujuan tersebut. Selain itu, (Hanif, 2015) menekankan bahwa sepak takraw membutuhkan kombinasi antara keterampilan teknik individu dan kerja sama tim. Latihan berpasangan yang digunakan dalam penelitian ini terbukti mengintegrasikan kedua aspek tersebut, sehingga siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga keterampilan bekerja sama dalam konteks permainan tim.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, dan hasil uji homogenitas menunjukkan varians data homogen. Hal ini berarti analisis dapat dilanjutkan dengan uji t. Hasil uji hipotesis memperlihatkan nilai t hitung 14,64 lebih besar dari t tabel 2,145 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Keputusan ini membuktikan bahwa ada pengaruh nyata dari latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan sepak sila.

Keterampilan teknik dasar sepak takraw pada hakekatnya adalah berkenaan dengan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang terdiri dari beberapa gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam permainan sepak bola. Untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepak bola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang meliputi: passing, dribble dan shooting. (Ananda & Yunitaningrum, 2019) Selanjutnya sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas dan tujuan permainan sepak takraw. Maka upaya pengembangan keterampilan teknik dasar seperti kontrol bola harus dikuasai dengan baik. Keterampilan ini berpengaruh besar terhadap kualitas bermain seseorang

atau tim. Dengan keterampilan yang dimiliki tersebut seseorang dapat mengembangkan kecakapan bermainnya. Bahkan dengan menguasai keterampilan dasar yang ada tentu saja akan dapat meningkatkan prestasi bermain yang setinggi-tingginya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung pandangan (Sukadiyanto, 2011) bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik melalui stimulus yang diberikan secara sistematis. Latihan variasi berpasangan memberikan stimulus berupa pengulangan gerakan, adaptasi fisiologis, dan interaksi antar siswa yang pada akhirnya meningkatkan kualitas keterampilan. Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pelatih, guru PJOK, maupun pembina ekstrakurikuler di sekolah. Metode latihan variasi berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif strategi latihan yang lebih menarik, menyenangkan, dan mudah diterapkan. Siswa tidak hanya terlatih dalam keterampilan teknis, tetapi juga dalam aspek non-teknis seperti komunikasi, kerja sama, disiplin, dan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan pendapat (Pradana, 2021) bahwa pendidikan jasmani dan olahraga berperan penting tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga dalam pembentukan karakter, kerja sama, dan sportivitas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi berpasangan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 7 Pontianak, yang dibuktikan melalui hasil uji-t berpasangan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Pada penelitian ini yang menerapkan latihan selama 12 kali pertemuan mampu meningkatkan keterampilan siswa dari kategori sangat kurang hingga cukup menjadi kategori cukup, baik, dan sangat baik, dengan peningkatan rata-rata sebesar 70%. Dengan demikian, latihan variasi berpasangan efektif dalam meningkatkan konsistensi, kontrol bola, dan koordinasi gerak kaki, sehingga dapat dijadikan sebagai metode latihan yang efektif dalam pembelajaran dan pembinaan ekstrakurikuler sepak takraw di sekolah. Selain itu, hasil perhitungan menggunakan rumus effect size menunjukkan nilai sebesar 3,78 yang termasuk dalam kategori sangat besar. Dengan demikian, latihan variasi berpasangan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 7 Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qadafi, M., Kahar, I., Alam Ramli, S., & Jalil, R. (2023). Meningkatkan kemampuan sepak sila melalui metode latihan berpasangan pada permainan sepak takraw. *Jurnal Porkes*, 6(2), 735–746. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18305>
- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111–126. <https://doi.org/10.21009/jsce.02205>
- Ananda, M. A., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2019). *Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Kontrol Bola Dalam Permainan Sepak Takraw*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(2), 14-20.
- Bantul, A. (2022). “Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 44–51.
- Hanif, M. (2015). *Sepak Takraw*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, Haetami, Pranata, Yunitaningrum, dan S. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Pendek Sepakbola Usia 10–12 Tahun di SSB DE FC Sambas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(November), 67–78.
- Moh Kusuma Atmaja, N., Dyah Anggorowati, K., STKIP Melawi Jl RSUD Melawi km, D., & Nanga Pinoh Kab Melawi Kalimantan Barat, K. (2019). *Nomor 1, Januari 2019* 1. 6, 1–13.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>.
- Qadafi, M., dkk. (2023). “Penerapan Metode Latihan Berpasangan terhadap Hasil Belajar Sepak Takraw.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 55–62.
- Rijalul Fikri. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Control Sepaktakraw Melalui Latihan Sepak Kuda Berpasangan Di Ekstrakurikuler Sepak Takraw Mts Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4), 89–103. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i4.460>
- Rijalul Fikri. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Control Sepaktakraw Melalui Latihan Sepak Kuda Berpasangan Di Ekstrakurikuler Sepak Takraw Mts Muhammadiyah 3 Tretep Kabupaten Temanggung. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4), 89–103. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i4.460>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.