

LATIHAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SERVIS PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW

RUSLAN

DOSEN PENJASKES FIIK UNG

Email : chong_voli@yahoo.co.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan ketepatan servis dengan kaki bagian dalam, melalui latihan drill, karena itu pengujian persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji homogenitas varians populasi terhadap skor yang dicapai sebelum eksperimen (X_1) dan sesudah eksperimen (X_2). Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga x_{hitung}^2 sebesar 0,17. Sedangkan dari daftar distribusi chi-kuadrat diperoleh x_{daftar}^2 sebesar 3,81. Ternyata harga x_{hitung}^2 lebih kecil dari x_{daftar}^2 ($0,17 < 3,81$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penelitian memiliki varians populasi yang homogen.

Kata Kunci : Ketepatan Servis, Takraw

Pendidikan merupakan hal yang mutlak dan esensial dalam perkembangan hidup suatu bangsa untuk mencapai kemajuan dalam ilmu pengetahuan dalam teknologi usaha untuk mengajukan pendidikan tersebut direalisasikan dalam bentuk kegiatan seperti pengadaan sarana dan prasarana, tenaga akademis yang terampil. System pengajaran dan revisi kurikulum yang sesuai dengan pasar kerja. Kegiatan diatas membutuhkan perencanaan yang matang dari pemerintah dan penyelenggara pendidikan yang bertanggung jawab dalam kegiatan bangsa.

Guru atau pelatih sebagai penyelenggara sekaligus sebagai

motivator utama dalam perkembangan bakat siswa mempunyai peran yang amat penting dalam rangka pencapaian tujuan. Disamping itu kualitas guru atau pelatih sangat berpengaruh terhadap kualitas anak didik. Suatu kegiatan belajar mengajar anak lebih baik bila ditunjang dengan kemampuan guru atau pelatih dalam menciptakan suatu interaksi dalam rangka mencapai tujuan intruksional khusus yang merupakan salah satu kriteria keberhasilan anak didik.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih cenderung menggunakan konsep pendidikan yang sifatnya tradisional atau pola lama yang mengarah pada

penguasaan teknik tertentu, pola tersebut masih menekankan pada cabang olahraga yang ia tekuni. Proses pembelajaran khususnya mata pelajaran penjas yaitu untuk mengembangkan pemahaman siswa dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang ada pada sasaran akhir yaitu untuk memotivasi siswa dalam meningkatkan prestasinya.

Proses pembelajaran senantiasa terkait dengan banyak faktor baik dari sisi pembelajaran atau prestasi didik maupun dari luar prestasi didik serta dari sisi pengajaran maupun dari lingkungan fisik biologis diluar pembelajaran. Faktor-faktor yang berkaitan dengan pembelajaran atau prestasi didik adalah faktor fisiologis diantaranya adalah minat, motivasi dan cita-cita masa depan prestasi didik. Faktor yang berkaitan dengan pengajar adalah penguasaan materi, strategi, dan metode pembelajaran yang digunakan.

Dewasa ini dunia olahraga telah menunjukkan suatu kemajuan dengan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga di tanah air kita. Upaya menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dewasa ini merupakan usaha yang strategis untuk dikembangkan, hal ini didorong oleh tuntutan dinamika perkembangan dan kemajuan yang semakin kompleks.

Guna meningkatkan minat masyarakat dalam melakukan salah satu bentuk cabang olahraga sepak takraw yang mempunyai karakteristik tersendiri yang dapat dilaksanakan oleh

siapa pun, walaupun harus melakukan latihan-latihan yang banyak melibatkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan ketepatan. Hal tersebut sangat menentukan keberhasilan dari seorang pemain ketika berada di suatu lapangan permainan nantinya.

Apabila seseorang ingin mencapai tingkat permainan yang bermutu tinggi dalam permainan sepak takraw maka ia harus memiliki fisik dan mental yang bagus serta teknik-teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik yang dimaksudkan disini adalah teknik menendang bola (sepak), teknik menerima bola, teknik mengumpan bola, serta penguasaan bola.

Pengamatan atau survei awal penulis di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo, permainan sepak takraw merupakan salah satu permainan yang cukup digemari oleh para siswa. Hal ini tidak lain dikarenakan permainan yang satu ini tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya, permainan ini juga merupakan permainan beregu yang mengasyikkan. Namun begitu masih terlihat satu kekurangan dan kelemahan siswa dalam memainkan permainan yang satu ini khususnya kelas X, yaitu kurangnya ketepatan mereka dalam melakukan servis dimana servis yang mereka lakukan cenderung tidak tepat mengenai sasaran.

Kurangnya ketepatan servis kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw lebih disebabkan karena

tidak melakukan teknik secara berulang-ulang dan kurangnya pemahaman siswa terhadap beberapa unsur gerakan yang mendukung agar teknik dasar servis kaki bagian dalam. Adapun unsur-unsur tersebut yakni: 1). Posisi Kaki, 2). Posisi Tangan, dan 3). Posisi Badan. Masalah kurangnya ketepatan servis kaki bagian dalam siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo tersebut tentunya patut dan layak mendapat perhatian dari guru mata pelajaran. Hal ini dikarenakan seorang siswa tidak mungkin akan dapat belajar dengan baik tanpa bimbingan dari seorang guru sebagai organisator, mediator, dan fasilitator dalam kegiatan pembelajaran, baik yang dilaksanakan di dalam kelas maupun yang di luar kelas..

Berdasarkan permasalahan yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Servis Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut, 1. Bagaimana proses pembelajaran permainan sepak takraw di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo, 2. Apakah dengan latihan drill dapat mempengaruhi ketepatan servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw.

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian eksperimen ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan drill terhadap ketepatan servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui apakah dengan latihan drill dapat meningkatkan ketepatan servis kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

Hakikat Permainan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw adalah suatu permainan masyarakat yang dulunya dikenal dengan nama sepak raga. Permainan sepak takraw ini sangat digemari oleh para pemuda dan masyarakat pada beberapa daerah di Indonesia, terutama yang berdomisili dipesisir pantai seperti : Kepulauan Riau, Sumatra Barat, dan Makasar.

Permainan sepak takraw merupakan perpaduan unsur seni yang saling bertemu antara satu dengan yang lainnya, sehingga permainan ini menjadi tontonan yang menarik untuk disaksikan karena penuh dengan aksi-aksi akrobatik (kelentukan badan, keseimbangan, kecepatan, ketepatan, dan kekuatan). Oleh sebab itu, agar dapat bermain sepak takraw dengan baik sangatlah dibutuhkan sebuah keterampilan. Istilah keterampilan ini adalah suatu istilah yang mengandung kualitas yang relatif karena hanya dapat

dinilai dilapangan terhadap seseorang dengan jalan membandingkan antara sesama anggota kelompok.

Pengertian keterampilan diatas menunjukkan bahwa suatu penampilan yang menjurus kepada penguasaan sebuah rangkaian gerak baik itu servis, *smesh*, maupun *block*. Pada umumnya suatu keterampilan dalam olahraga yang dilakukan terbatas pada waktu pelaksanaan sangatlah mempengaruhi keberhasilan para pemain di lapangan nanti.

Menurut Muslim (1990: 4) "Permainan sepak takraw adalah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, terbuka maupun tertutup dan dibatasi oleh net serta bebas dari hambatan, permainan ini mempergunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik". Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 3 orang pemain dengan tujuan mengembalikan bola ke lapangan lawan melalui atas net. Dalam permainan takraw ini terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, diantaranya adalah servis.

Internet situs http://www.petra.ac.id/eastern/eastkal/tourobj/takraw.____.htm dikatakan, "olahraga sepak takraw asal mulanya dibawah oleh pendatang, dan dimainkan pada waktu lowong. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional karena sudah dikenal dan dimainkan oleh orang-orang remaja

dan dewasa suku Bugis yang sebagian besar tinggal di pesisir pantai. Sampai saat ini sepak takraw sudah membudaya ke pelosok Nusantara, bahkan menjadi event Nasional.

Disetiap pertandingan sepak takraw, keterampilan setiap para pemainnya di dalam memainkan bola sangatlah dibutuhkan guna meraih suatu kemenangan. Akan tetapi suatu keterampilan penguasaan gerak pemain akan menjadi tidak begitu berarti apabila dalam mencapai tujuan pertandingan tersebut tidak dilandasi oleh jiwa kebersamaan atau kekompakan team. Mengingat sepak takraw merupakan sebuah permainan beregu sudah sewajarnya sejak dini pelatih membina dan menumbuh kembangkan jiwa kebersamaan atau kekompakan anggota team".

Internet situs <http://cutziya.blogspot.com/2009/04/sepak-takraw.html> dikatakan, "sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulutangkis yaitu 1,55 m. permainan ini dimulai dengan melakukan servis yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Sebagai olahraga cabang beregu, sepak takraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik ditempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*), yang bebas dari rintangan. Sepak takraw dimainkan oleh dua regu, yang pada tiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yaitu: tekong, apit kiri dan apit kanan dengan seorang pemain cadangan.

Olahraga sepak raga yang kini lazim dikenal sebagai sepak takraw, sepintas hanya sebagai permainan yang mengandalkan fisik dengan gerakan-gerakan salto, sambil menendang bola agar jatuh di daerah lawan. Namun, hanya sedikit yang mengetahui bahwa nenek moyang sepak takraw adalah sepak raga”.

Menurut Ruskin (2006: 1-3), seperti halnya permainan yang lain, permainan sepak takraw juga memerlukan sarana dan prasarana. Adapun sarana dan prasarana tersebut yang dimaksudkan sebagai berikut : 1). Lapangan 2). Tiang Net 3). Net 4). Bola 5). Perlengkapan Pemain

Hakikat Servis Dengan Kaki Bagian Dalam

Servis dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw yaitu pukulan atau sepakan dengan menggunakan kaki bagian dalam melewati jaring atau net ke daerah lawan dengan tujuan untuk menghasilkan poin.

Menurut Ruskin (2006: 16) “Servis merupakan penyajian bola pertama dalam permainan sepak

takraw. Penggunaan teknik dasar servis sangat penting, mengingat: 1). Dengan servis suatu regu dapat menghasilkan nilai (angka), 2). Dengan servis suatu regu dapat memimpin pertandingan sesuai dari *tipe* yang dikehendaki, 3). Servis merupakan serangan pertama terhadap regu lawan”. Menurut Ruskin (2006: 15-16) Servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw memiliki langkah-langkah sebagai berikut: Sikap saat melakukan servis keseimbangan dan koordinasi setelah menyepak bola servis harus tetap terjaga dengan gerakan yang mengikuti gerakan lanjutan dari kaki penyepak. Sikap permulaan, Persiapan posisi tubuh dalam lingkaran servis, pandangan paada pelempar bola, acungan salah satu lengan sebagai tanda permintaan arah lemparan bola. Salah satu kaki berada di dalam lingkaran dan kaki lainnya berada di luar lingkaran. Kaki yang berada didalam lingkaran sebaiknya menghadap ketiang net dekat pelambung bola. Sikap saat perkenaan bola Setelah bola dilambungkan, kaki penyepak servis siap diayunkan dengan lutut tidak ditekuk (lurus). Saat kaki kena bola usahakan dihentakkan. Pembagian servis menurut letak pukulan bola 1). Sepakan tepat pada tengah-tengah bola 2). Sepakan pada bagian atas bola 3). Sepakan pada bagian bawah bola 4). Sepakan pada bagian samping kiri bola 5). Sepakan pada bagian samping kanan bola

Kelentukan atau *fleksibilitas* pergelangan kaki juga merupakan hal

yang penting dalam melakukan servis, sebab banyak juga para pemain yang memiliki kekuatan pada pergelangan kaki tapi tidak ditunjang oleh fleksibilitas pergelangan kaki. Hal ini akan menimbulkan kekuatan dalam melakukan servis dan pada akhirnya akan mengurangi efektifitas atau keterampilan seseorang.

Usaha-usaha terobosan perlu diambil untuk memenuhi tuntutan jangka pendek, namun demikian juga usaha-usaha yang mendasar dengan pembinaan yang maju dan berkelanjutan harus dilakukan guna mengatasi keterbelakangan prestasi khususnya olahraga sepak takraw. Jika pembinaan dilakukan secara baik dan profesional, maka prestasi di olahraga sepak takraw akan dapat dikembangkan dan ditingkatkan.

Internet

<http://www.sepaktakrawindo.org> dikatakan bahwa, “servis merupakan suatu usaha atau upaya seorang pemain dengan cara menggunakan teknik tertentu dengan tujuan menyeberangkan bola ke daerah lawan. Dalam permainan sepak takraw, servis yang baik adalah servis dengan arah atau sasaran yang tepat kearah titik kelemahan lawan”.

Ketika melakukan servis atau sepak sila, perhatian hendaknya dipusatkan pada hal-hal sebagai berikut: 1). Arah servis yang dilakukan 2). Tinggi lambungan yang dikehendaki lawan 3). Jenis servis yang dilakukan 4). Pada saat membuat servis harus tenang.

Servis dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah salah satu teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepak takraw. Hal ini terbukti dengan bermain sepak takraw, servis yang sangat berpengaruh dan tahap awal memperoleh kemandirian untuk melakukan dasar permainan sepak takraw secara *efisien* dan *efektif*, sehingga servis dengan menggunakan kaki bagian dalam merupakan proses pencapaian hasil yang baik.

Menurut Ruskin (2006: 4-7) adapun peraturan pelaksanaan servis adalah sebagai berikut: a. Posisi pemain saat melakukan servis 1). Saat permainan dimulai, pemain kedua regu harus berada dalam lapangan dan dalam keadaan siap. 2). Saat pemain belakang atau tekong melakukan servis, salah satu kakinya harus berada di dalam garis lingkaran servis. Dan kaki lain harus berada di luar garis untuk menendang bola servis. 3). Kedua pemain lainnya yaitu apit kanan dan apit kiri, salah satunya menjadi pelambung bola. 4). Pemain lawan boleh berdiri bebas dimana saja di dalam lapangan. b. Permulaan permainan dan servis 1). Servis pertama dalam set kesatu dilakukan oleh regu yang memilih servis atau bola dan regu yang memenangkan set kesatu adalah regu yang memulai servis pertama pada set kedua, dan pemenang set kedua adalah yang memulai servis pertama pada set ketiga (jika terjadi rubber set). Lemparan bola harus segera dilakukan setelah wasit mengumumkan angka. Jika pelambung bola melambungkan

bola sebelum wasit mengumumkan angka maka lemparan atau lambungannya tersebut harus diulang dan pemain tersebut akan mendapatkan peringatan. 3). Pemain belakang (tekong) harus menyepak bola setelah pemain depan (apit kanan atau apit kiri) melambungkan bola kepadanya. Dan setelah melakukan servis semua pemain dapat bergerak pindah dalam lapangan. 4). Servis yang benar dan dikatakan masuk adalah bila bola melewati net, menyentuh net atau tidak dan masuk dalam betas lapangan 5). Servis yang dilakukan oleh pemain belakang (tekong) dapat menggunakan berbagai cara tetapi satu kakinya harus tetap berada di dalam lingkaran tempat servis. c). Pindah servis. Pindah servis dilakukan atau diberikan bila suatu kesalahan dilakukan oleh pihak pelaksana servis atau pihak penerima servis (lawan) dapat mematikan bola di lapangan pelaksanaan servis. Kemudian menurut Slamet (1994: 152-153), “adapun cara-cara melakukan servis (sepak mula) adalah sebagai berikut: a). Regu yang memilih atau memperoleh bola pertama melalui permainan. b) Permainan mulai saat apit (apit kanan atau kiri) melemparkan ataupun melambungkan bola kepada tekong, yang dilakukan setelah wasit menyebutkan hitungan (score), c) Sebelah kaki tekong harus berada di dalam lingkaran dan kaki lainnya di luar guna menyepak bola pertama. d). Pelambung bola kepada tekong harus berdiri dengan kedua kaki di dalam perempat lingkaran, dan apit

lainnya juga berdiri pada tempatnya sampai bola disepak oleh tekong. e) Pada saat sepak mula dimulai, semua pemain boleh bergerak atau berdiri di atas lapangan mereka sendiri. f) Sepak mula dianggap sah jika bola melewati net (jaring), menyentuh atau tidak menyentuh jaring, dan jatuh di atas lapangan lawan. g) Pelambungan bola segera dimulai setelah wasit menyebutkan angka (score), bilamana pelambungan bola dilakukan sebelum wasit menyebutkan angka (score), maka pelambungan bola diulangi yang disertai dengan peringatan oleh wasit”. Dapat disimpulkan bahwa servis kaki bagian dalam merupakan salah satu cara menyajikan bola pertama sebagai awal satu permainan atau pertandingan yang dapat digunakan untuk mencetak angka dengan cara menyepak bola tepat pada bagian tengah-tengah bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam.

Hakikat Ketepatan

Poerwanto (1980: 155) mengemukakan bahwa: “Ketepatan adalah betul atau lurus (arahnya, jurusannya) misalnya kena benar pada sasarannya, tujuannya maksudnya dan sebagainya”.

Senada dengan teori di atas Sajoto (1988: 59) mengemukakan bahwa “Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang dalam mengandalikan gerak bebas, terhadap suatu sasaran dapat berupa atau mungkin suatu abyek langsung yang harus dikenal misalnya dalam memasukkan bola dalam bola basket. Hal ini seiring dengan pendapat

Rorintulus, dkk (1997: 13) menilai bahwa : “ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki”. Servis dalam permainan sepak takraw adalah suatu rangkaian teknik dasar yang sangat penting untuk melakukan serangan awal ke daerah lawan. Karena dengan servis keras, tajam, dan terarah akan menghasilkan point bagi regu yang melakukan servis. Serangan awal dengan servis yang tepat sangat tergantung pada baik tidaknya lambungan bola dari kawan. Apabila lambungan yang dilakukan liar/kurang stabil akan berakibat buruknya servis yang dilakukan, sehingga memungkinkan lawan untuk melakukan serangan balik.

Servis merupakan suatu usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan teknik tertentu bertujuan menyeberangkan bola ke daerah lawan. Dalam permainan ini servis yang baik adalah servis dengan arah sasaran yang tepat ke daerah titik kelemahan lawan, yang akan menyusahkan lawan untuk melakukan serangan.

Hakikat Latihan Drill

Upaya pengembangan dan peningkatan olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan

tujuan meningkatkan *fitness*/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktifitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (*progresif*) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya.

Menurut Tegartia : 2010 (online) Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Selanjutnya Harsono (dalam Hartono 2009: 126) berasumsi latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Berdasarkan definisi diatas disimpulkan bahwa latihan adalah proses yang dilakukan secara terus-menerus secara berkesinambungan dan sistematis dengan menggunakan beban latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dari seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang diharapkan.

Latihan memiliki tujuan untuk meningkatkan perkembangan fisik secara umum yaitu menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih dan dikoordinasi gerak, meningkatkan kepribadian serta kemauan keras, percaya diri, ketekunan, semangat, dan disiplin, serta menyempurnakan strategi menjadi suatu model.

Selain itu latihan memiliki tujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Dan untuk

mencapai tujuan tersebut ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh seorang pelatih maupun pangajar diantaranya adalah : (1). Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi atlet yang mencakup komponen-komponen fisik. (2). Latihan teknik untuk memahirkan teknik gerakan-gerakan misalnya teknik menendang bola, melempar bola, servis, smesh, dan lain sebagainya. (3). Latihan taktik untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan dan penyerangan sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regu kita. (4). Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan emosional-impulsif, misalnya semangat bertanding. Pendapat Haryono (dalam Hartono 2009: 127) Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistimatis, berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah, betujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

Hakikat Latihan Drill

Menurut Martiningsih (2007 : online) metodologi mengajar adalah ilmu yang mempelajari cara-cara untuk melakukan aktivitas yang tersistem dari sebuah lingkungan yang terdiri dari pendidik dan peserta didik untuk saling berinteraksi dalam melakukan suatu kegiatan sehingga proses belajar berjalan dengan baik dalam arti tujuan

pengajaran tercapai. Agar tujuan pengajaran tercapai sesuai dengan yang telah dirumuskan oleh pendidik, maka perlu mengetahui, mempelajari beberapa metode mengajar, serta dipraktekkan pada saat mengajar.

Sebagai metode mengajar yang mayoritas digunakan guru penjaskes/pelatih dalam melakukan pengajaran/pelatihan adalah metode drill, metode drill merupakan cara mengajar dengan memberikan latihan secara berulang-ulang mengenai apa yang telah diajarkan guru atau pelatih sehingga siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan tertentu. Internet

<http://delsajoesafira.blogspot.com/2010/05/metode-latihan-drill.html> dikatakan "Drill merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dan situasi belajar yang realistis, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan.

Ada keterampilan yang dapat disempurnakan dalam jangka waktu yang pendek dan ada yang membutuhkan waktu cukup lama. Perlu diperhatikan latihan itu tidak diberikan begitu saja kepada siswa tanpa

pengertian, jadi latihan itu didahului dengan pengertian dasar. Menurut Roestiyah N.K (1985: 125-126) “dalam strategi belajar mengajar teknik latihan drill ini biasanya dipergunakan untuk tujuan agar siswa memiliki keterampilan motoris/gerak, seperti menghafal kata-kata, menulis, mempergunakan alat atau membuat suatu benda, dan melaksanakan gerak dalam olah raga”. Latihan drill merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menambah kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu, dapat memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Secara umum latihan drill digunakan dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan ketepatan, ketangkasan, dan kelincahan. Agar pelaksanaan *drill* atau latihan dapat berjalan lancar, maka perlu diperhatikan hal-hal berikut, Perlu adanya penjelasan tentang apa yang menjadi tujuan, sehingga setelah selesai latihan siswa dapat mengerjakan sesuatu yang diharapkan guru. Perlu adanya penjelasan tentang apa yang harus dikerjakan. Lama latihan perlu disesuaikan dengan kemampuan siswa. Perlu adanya kegiatan selingan agar siswa tidak merasa bosan. Jika ada kesalahan segera diadakan perbaikan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan drill merupakan salah satu cara yang digunakan oleh guru atau pelatih untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan jalan guru atau pelatih memberikan latihan-latihan secara berulang-ulang/berkali-kali/terus

menerus terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu.

Kerangka Berpikir

Dalam meningkatkan prestasi bermain sepak takraw khususnya dalam teknik melakukan servis yang baik, dimana praktek olahraga atau latihan pada umumnya melibatkan metode latihan. Ketepatan atlit dalam melakukan servis dengan kaki bagian dalam tergantung dari beberapa faktor seperti: kemampuan penguasaan teknik, taktik, persiapan mental dan kemampuan fisik.

Diantara faktor-faktor tersebut, faktor yang paling utama untuk mendukung peningkatan prestasi adalah kemampuan teknik dan fisik bermain sepak takraw, khususnya tehnik melakukan servis dengan kaki bagian dalam. Servis merupakan salah satu tehnik dasar dalam permainan sepak takraw yang banyak manfaatnya, seperti sebagai pukulan untuk mendapatkan poin dan kemenangan, serta digunakan untuk memulai permainan. Untuk dapat melakukan servis yang baik dan tepat, tidak cukup hanya mengandalkan teknik saja tetapi, ada faktor lain yang cukup penting dalam melakukan servis yang baik dan tepat yaitu faktor latihan drill. Latihan drill merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang atau secara berkali sehingga memperoleh keterampilan tertentu. Bila latihan itu diulang-ulang sehingga menuntut respon yang berbeda-beda, maka keterampilan akan lebih

disempurnakan terutama ketepatan servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan diberikan latihan drill akan mendukung kemampuan bermain sepak takraw khususnya servis dengan kaki bagian dalam. Dengan demikian penulis berasumsi, latihan drill mempunyai pengaruh terhadap ketepatan servis dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak takraw.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pre-Tes And Post-Tes Group Desing*". Definisi Operasional Variabel, Latihan drill adalah sebuah proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan selalu menambah beban sesuai kemajuan setiap siswa/atlet. Latihan dikatakan sistematis apabila latihan itu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel X_1 adalah skor data tentang ketepatan servis dengan kaki bagian dalam yang dijarah sebelum pelaksanaan eksperimen pada kelompok siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo yang telah ditetapkan sebagai sampel. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 16 dan skor terendah 9. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 11,1; standar deviasi 2,15; median 10,5 dan modus 9 Distribusi data variabel X_1 bahwa skor rata-rata berada pada kelas ketiga, sedangkan modus berada pada kelas pertama. Hal ini berarti bahwa lebih banyak responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh skor di bawah rata-rata. Dalam arti bahwa pada umumnya siswa yang menjadi sampel memiliki kemampuan dalam melakukan servis dengan kaki bagian dalam di bawah skor rata-rata yang dicapai sebelum eksperimen.

direncanakan secara terjadwal, dengan pola dan metode tertentu, dengan materi mulai dari yang mudah ke yang sulit, dari latihan yang telah diketahui ke yang baru, dan dari sederhana ke yang kompleks. Yang dimaksud dengan ketepatan servis dengan kaki bagian dalam adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan bola ke daerah lawan dengan sasaran yang telah ditentukan.

Penelitian dilakukan pada siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo selama 2 bulan, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo sebanyak 80 orang. sampel adalah sebanyak 20 orang yang diambil secara random. Teknik Analisis Data, Data yang terkumpul dari pretest, tes tengah, post test pada variabel yang dianalisis secara statistik dengan menggunakan rumus uji t .

Setelah selesai seluruh rangkaian pelaksanaan latihan ketepatan melakukan servis dengan kaki bagian dalam, maka dilakukan evaluasi akhir terhadap hasil pelaksanaan eksperimen dengan cara pelaksanaannya yaitu siswa melakukan servis dengan kaki bagian dalam sebanyak 10 kali dan dihitung berapa banyak bola yang jatuh tepat dikotak sasaran. Dari data hasil evaluasi diperoleh skor tertinggi 21 dan skor terendah 14. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 17,4; standar deviasi 1,96; median 18 dan modus 18.

Bahwa skor rata-rata berada pada kelas keempat dan kelima, sedangkan modus berada pada kelas kelima. Hal ini berarti bahwa lebih banyak responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh skor dibawah rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya siswa yang menjadi sampel memiliki kemampuan dalam melakukan servis dengan kaki bagian dalam dibawah skor rata-rata yang dicapai setelah pelaksanaan eksperimen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan ketepatan servis dengan kaki bagian dalam, melalui latihan drill, karena itu pengujian persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji homogenitas varians populasi terhadap skor yang dicapai sebelum eksperimen (X_1) dan sesudah eksperimen (X_2). Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga χ^2_{hitung} sebesar 0,17. Sedangkan dari daftar distribusi chi-kuadrat diperoleh χ^2_{daftar} sebesar 3,81. Ternyata harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{daftar} ($0,17 < 3,81$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penelitian memiliki varians populasi yang homogen.

Pembahasan

Cabang olahraga permainan sepak takraw pada dasarnya merupakan salah satu cabang olah raga yang paling banyak digemari oleh masyarakat pada umumnya. Di lingkungan pendidikan khususnya pada jenjang SMA, cabang olahraga permainan sepak takraw telah menjadi bagian dari kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Cabang olahraga ini sangat menarik dan mudah dilaksanakan, karena dapat dilakukan di lapangan tertentu dengan tidak membutuhkan biaya yang terlalu tinggi, baik untuk kepentingan rekreasi maupun sebagai ajang untuk mamacu prestasi. Di samping itu, cabang olahraga ini juga dapat diarahkan pada pengembangan kemampuan dasar bagi siswa yang mempunyai minat dan bakat dalam permainan sepak takraw namun untuk kemampuan siswa dalam cabang olahraga sepak takraw sangat dibutuhkan proses penyajian latihan yang kontinu dan terprogram. Dengan latihan yang tepat dapat memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan siswa dalam permainan sepak takraw dengan bentuk latihan yang dapat dilakukan antara lain latihan drill.

Dalam penelitian ini, penulis melakukan eksperimen dengan menggunakan latihan drill pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. Hal ini dimaksudkan untuk mengukur dan memperoleh gambaran tentang

perubahan/peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan ketepatan servis dengan kaki bagian dalam.

Dari hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga t_{hitung} sebesar -9,71. Sedangkan dari daftar distribusi t diperoleh harga t_{daftar} sebesar 2,02 ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 , maka dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh latihan drill terhadap ketepatan servis dengan kaki bagian dalam pada siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”, dapat diterima.

Bentuk latihan drill dalam meningkatkan ketepatan servis dengan kaki bagian dalam pada cabang olahraga sepak takraw pada prinsipnya merupakan salah satu bentuk latihan dasar yang harus dikuasai oleh seorang anak/siswa yang ingin meningkatkan kemampuan dalam permainan sepak takraw.

Dalam pelaksanaan eksperimen melalui penelitian ini, penulis diperhadapkan beberapa kendala antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan latihan, siswa dalam mengikuti latihan sangat tergantung lowongan waktu yang tersisa setelah mengikuti pembelajaran di kelas, sehingga sangat sulit mengumpulkan siswa yang menjadi sampel dalam setiap kali pelaksanaan pembelajaran, hal ini disebabkan sangat kurangnya konsentrasi dalam melakukan latihan, karena masih ada tugas yang lain yang ada hubungannya dengan mata pelajaran tertentu.

Di samping kendala di atas, juga ditemui bahwa siswa tidak pernah melakukan latihan di luar jadwal yang ditetapkan dalam kegiatan latihan masih dihadapkan dengan adanya keterbatasan fasilitas yang dibutuhkan. Juga kurangnya motivasi dari orang tua terhadap aktivitas anak dalam mengikuti kegiatan latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga t_{hitung} sebesar -9,71. Sedangkan dari daftar distribusi t diperoleh harga t_{daftar} sebesar 2,02 ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Dengan memperhatikan

hasil analisis data tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh latihan drill terhadap ketepatan servis dengan kaki bagian dalam pada siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”, dapat diterima.

Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

Dalam rangka memacu dan meningkatkan kemampuan anak/siswa dalam cabang olahraga sepak takraw, maka sangat tepat dilakukan melalui latihan drill.

Untuk mengefektifkan pelaksanaan latihan drill, maka sangat diharapkan kepada anak/siswa agar lebih disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran, terutama dari segi waktu dan aktivitas dalam berlatih.

Kepada orang tua kiranya dapat memberikan motivasi kepada anak/siswa dalam rangka pengembangan minat dan bakat yang dimilikinya khususnya dalam cabang

olahraga sepak takraw. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian kesempatan pada anak/siswa untuk mengikuti latihan, serta penyediaan sarana dan fasilitas penunjang dalam rangka peningkatan kemampuan dasar anak.

Sebagai bahan acuan untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw di Provinsi Gorontalo, sehingga pemerintah jangan hanya memandang sebelah mata kepada olahraga yang dapat mengangkat nama baik Gorontalo baik di level Nasional maupun Internasional.

DAFTAR PUSTAKA

Hadjarati, Hartono. 2009. *Bahan Ajar Kepeleatihan Dasar*. UNG <http://cutziya.blogspot.com/2009/04/sepak-takraw.html>.
<http://delsajoesafira.blogspot.com/2010/05/metode-latihan-drill.html>
<http://jcruyf77.wordpress.com/2009/11/05/panduan-penyusunan-tes-keterampilan-olahraga.html>
<http://www.petra.ac.id/eastern/eastkal/tourobj/takraw.htm>
<http://www.sepaktakrawindo.org>
Martiningsih. 2007. *Metodologi Mengajar*. Jakarta. Balai Pusat.
Muslim, Deny. 1999. *Bermain Sepak Takraw*. PB. PERSETASI. Jakarta.
Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.
Poerwanto. 1980. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembinaan, Pelaksana, dan Atlit*; Indonesia, PT. Intidayu Press.

Roestiyah NK. (1985). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Bina Aksara.
Rorintulus. 1990. *Panduan Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
Ruskin. 2006. *Bahan Ajar Mata Kuliah Sepak Takraw*. Universitas Negeri Gorontalo.
Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dhahara Prize.
SR, Slamet. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP*. Solo: PT Tiga Serangkai.
Tegartia. 2010. *Manfaat-Olahraga*: <http://DuniaFitnesFeatured.com>