

PERBEDAAN PENGARUH METODE DRIL TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW

DIFFERENT EFFECT OF THE DRIL METHOD ON BASIC TECHNIQUES OF SEPAK TAKRAW

^{1*}Resa Sukardi Masa, ²Ruskin, ³Arief Ibnu Haryanto

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri
Gorontalo

Kontak koresponden: resasetter@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode drill statis dan metode drill dinamis terhadap teknik dasar Sepak sila di Klub Takraw Keris Sakti. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen yang sampelnya secara keseluruhan diambil dari populasi yang berjumlah 14 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok latihan drill statis dan yang kedua adalah drill dinamis. Instrumen penelitian menggunakan menggunakan tes keterampilan dasar Sepak takraw tes kontrol (*Ball Control*). Adapun analisis data penelitian menggunakan uji normalitas, uji paired sampel t tes, uji homogenitas varians, dan yang terakhir uji hipotesis menggunakan uji-t antar kelompok (*independent t-test*) menggunakan IBM SPSS *Statistic 22*. Hasilnya, mengacu pada Uji paired sample t test, bahwa ada pengaruh kedua metode drill tersebut terhadap teknik dasar Sepak takraw Sepak sila. Hasil dari *independent t-test* menyatakan bahwa kedua variasi metode drill tersebut tidaklah ada perbedaan yang berarti dari kedua rerata metode tersebut. Namun secara jumlah peningkatan rerata, metode drill dinamis lebih unggul daripada statis.

Kata Kunci: metode drill; sepak takraw

ABSTRACT

*This study aims to determine the difference in the effect of the static drill method and the dynamic drill method on the basic techniques of sepak takraw, club takraw, keris sakti. This study used a quasi-experimental research method whose overall sample was taken from a population of 14 athletes who were divided into two groups. The first group is the static drill group and the second is the dynamic drill. The research instrument uses the basic skills test of sepak takraw, a control test (Ball Control). The research data analysis used normality test, paired sample t test, homogeneity of variance test, and finally hypothesis test using intergroup t-test (independent t-test) using IBM SPSS *Statistic 22*. The results refer to the paired sample t test. , that there is an effect of the two drill methods on the basic techniques of sepak takraw in Sepak Sila. Hasil from the independent t-test stated that the two variations of the drill method were not significantly different from the mean of the two methods. However, in terms of the number of average increases, the dynamic drill method is superior to the static method.*

Keywords: drill method; sepak takraw

Pendahuluan

Olahraga pada masa kini sudah berkembang sangat pesat, masyarakat sudah semakin memahami pentingnya aktivitas keolahragaan baik untuk olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat, maupun olahraga untuk kesehatan. Tujuan berolahraga beraneka ragam sesuai dengan kegiatan yang dilaksanakannya. Apabila tujuan berolahraga tersebut untuk berprestasi, maka tidak akan lepas dari peran pelatih yang handal dan juga harus banyak mengetahui metode-metode yang tepat dalam melatih atletnya.

Latihan dalam olahraga secara fisik, mental dan juga teknik hendaknya dapat mengikuti perkembangan dibidang keilmuan kepelatihan olahraga (Prasetyo, 2015) (Pernandes & Sutisyana, 2018), banyak sekali metode-metode latihan fisik untuk meningkatkan kondisi fisik seperti latihan daya tahan, kecepatan, *power*, dan lain-lain secara umumnya (Pérez-Villalba et al., 2018) (Hidayat, 2019). Kemudian secara umumnya lagi masih ada metode latihan psikologis yang dapat meningkatkan kemauan untuk menang, meminimalisir kecemasan, atau bahkan supaya atlet menjadi lebih percaya diri akan kemampuannya (Barker & Winter, 2014) (Haryanto et al., 2021). Namun, untuk olahraga prestasi semisal Sepak takraw mestinya memerlukan metode khusus untuk menyempurnakan tekniknya agar dapat optimal (Artyhadewa, 2017).

Jenis permainan olahraga Sepak takraw atau biasa disebut dengan Sepak raga merupakan olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia (Syam, 2019). Khususnya Gorontalo yang atlet putranya berhasil ikut menyumbangkan medali emas pada ajang Sea Games pada tahun 2019 (CNN Indonesia, 2019). Secara otomatis olahraga Sepak takraw pun populer di kalangan masyarakat Gorontalo. Olahraga Sepak takraw juga mempunyai gerakan-gerakan dasar dalam penerapannya misalkan sepakan yang terdiri dari berbagai jenis macam (Zulkifli et al., 2020) (Heriansyah & Suhartiwi, 2021). Penelitian ini mengkhususkan pada teknik dasar sepakan sila yang notabene sering dipakai pemain Sepak takraw dalam menerima dan juga mengontrol bola yang akan diuji menggunakan dua perlakuan metode dril yang berbeda dalam penerapannya.

Metode dril merupakan sebuah metode latihan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk membiasakan atlet dalam melakukan suatu teknik (Ruslan & Sangadji, 2021). Metode ini populer dikalangan pelatih maupun atlet agar dapat mendapatkan rasa nyaman dalam melakukan suatu gerakan (Pambudi & Sulendro, 2021). Penelitian ini menggunakan dua metode dril yang berbeda. Pertama, yaitu metode dril statis yang pelaksanaannya pemain Sepak takraw menggunakan tembok sebagai titik sasaran. Kedua, yaitu metode dril dinamis yang pelaksanaannya pemain Sepak takraw bersama dengan pemain lain sebagai titik sasaran.

Penelitian terdahulu untuk penggunaan metode dril dalam Sepak Takraw dilakukan untuk melatih smes (Bastia & Atiq, 2020) dan sepak mula bawah (Yulianto et al., 2021) yang mestinya berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan sepakan sila sebagai variabel terikatnya. Adapun urgensi dalam penelitian ini yaitu teknik dasar sepakan dalam olahraga sepak takraw merupakan komponen yang paling dominan bagi seorang atlet dalam melakukan suatu pertandingan, baik pada saat menyerang dan juga bertahan. Sepak takraw merupakan jenis olahraga dimana sasaran atau target pada saat menyerang maupun bertahan selalu berubah arah sehingga dibutuhkan kualitas yang lebih baik.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen *two grup pretest-postest design* yang populasinya secara keseluruhan dijadikan sampel berjumlah 14 atlet. Kedua anggota grup dipilih secara acak, kemudian masing-masing dari grup diberikan perlakuan yang berbeda antara metode dril statis dan metode dril dinamis. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan dasar sepak takraw tes kontrol (*Ball Control*). Yaitu: 1) Bola dikontrol dengan menggunakan teknik dasar (sepak sila), 2) Bola yang jatuh ke tanah dapat dimainkan lagi, tapi penghitungan skor pada sepakan kedua dihitung dari awal dan berlaku pada setiap kali setelah bola jatuh sampai waktu habis, 3) Sepakan bola yang dihitung harus setinggi dada, 4) Luas lapangan untuk tes kontrol tidak dibatasi, 5) waktu yang dibatasi selama satu menit, 6) Setiap tiga kali sepakan dihitung dengan nilai satu dan seterusnya.

Analisis data penelitian menggunakan uji normalitas, uji paired sampel t tes, uji homogenitas varians, dan yang terakhir uji hipotesis menggunakan uji-t antar kelompok (*independent t-test*) menggunakan IBM SPSS *Statistic 22*.

Hasil

Temuan penelitian ini disajikan dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Data kelompok latihan dril statis

No	Pretest (X ₁)	Posttest (X ₁)	Gain Skor (d)
1	21	45	24
2	22	38	16
3	30	50	20
4	19	53	34
5	35	40	5
6	24	43	19
7	26	47	21

Tabel 2. Data kelompok latihan dril dinamis

No	Pretest (X ₂)	Posttest (X ₂)	Gain Skor (d)
1	14	54	40
2	14	37	23
3	14	45	31
4	18	42	24
5	25	58	33
6	20	45	25
7	22	44	22

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memaparkan dan juga menggambarkan data penelitian, yang cakupannya yaitu jumlah data, nilai minimal, nilai maksimal, nilai rerata dan standar deviasi. Adapun outputnya sebagai berikut:

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Statis	7	19	35	25.29	5.589
Postes Statis	7	38	53	45.14	5.336
Pretest Dinamis	7	14	25	18.14	4.413
Postes Dinamis	7	37	58	46.43	7.185
Valid N (listwise)	7				

Gambar 1. Output SPSS Deskripsi

Adapun hasilnya metode statis untuk *Pretest* nilai minimal adalah 19, nilai maksimal 35, rerata 25.29, dan standar deviasi 5.589. Hasil *Posttest* nilai minimal adalah 38, nilai maksimal 53, rerata 45.14, dan standar deviasi 5.336. Hasil metode dinamis *Pretest* nilai minimal adalah 14, nilai maksimal 25, rerata 18.14, dan standar deviasi 4.413. Hasil metode dinamis *Posttest* nilai minimal adalah 37, nilai maksimal 58, rerata 46.43, dan standar deviasi 7.185. Setelah melakukan analisis deskriptif maka dilakukan uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik uji kologorov-smirnov dan uji shapiro-wilk.

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Sepak Sila	Pretes Statis	.163	7	.200*	.938	7	.623
	Postes Statis	.118	7	.200*	.980	7	.961
	Pretest Dinamis	.255	7	.189	.877	7	.215
	Postest Dinamis	.293	7	.070	.918	7	.455

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

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Output SPSS Uji Normalitas

Berdasarkan output IBM SPSS *Statistic* 22 tersebut diperoleh data yang menyatakan bahwa hasil Sig. dari output tersebut normal. Hal ini dikarenakan dalam uji kologorov-smirnov maupun uji shapiro-wilk Sig. > 0,05 (lebih dari 0,05). Setelah melakukan uji normalitas maka dilakukan uji paired sample t test.

Uji paired sample t test digunakan untuk mengetahui perbedaan sampel rerata yang terikat. Uji paired sample t test digunakan untuk menjawab apakah metode dril statis dan juga metode dril dinamis berpengaruh pada teknik dasar sepak sila beserta perbedaannya sebelum dan sesudah dilakukan metode dril statis dan juga metode dril dinamis.

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			

			Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pretes Statis - Postes Statis	-19.857	8.707	3.291	-27.910	-11.805	-6.034	6	.001
Pair 2	Pretes Dinamis - Postes Dinamis	-28.286	6.626	2.504	-34.414	-22.158	-11.294	6	.000

Gambar 3. Output SPSS Uji Paired Sample Test

Berdasarkan output IBM SPSS *Statistic 22* tersebut diperoleh data paired sample t test untuk pair 1 dan pair 2 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) 0.001 dan 0.000 < 0,05, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rerata untuk pretes dan postes hasil metode dril statis dan dinamis. Kesimpulannya yaitu bahwa ada pengaruh metode dril statis dan juga metode dril dinamis untuk meningkatkan kemampuan sepak sila.

Uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui apakah data dari penelitian ini homogen atau tidak yaitu dengan One-Way ANOVA.

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Sepak Sila

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.478	1	12	.502

Gambar 4. Output SPSS Uji Homogenitas

Berdasarkan output IBM SPSS *Statistic 22* tersebut diperoleh data yang menyatakan bahwa hasil Sig. dari output tersebut homogen. Hal ini dikarenakan dalam uji One-Way ANOVA Sig. > 0,05 (lebih dari 0,05). Hal terakhir yang dilakukan yaitu menggunakan uji *independent t-test*

Uji hipotesis (*independent t-test*) digunakan untuk mengetahui rerata dua sampel yang tidak berpasangan untuk membandingkan metode statis dan metode dinamis setelah diterapkan beserta perbedaan rerata hasil dari metode statis dan metode dinamis.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Sepak Sila	Equal variances assumed	.478	.502	-.380	12	.711	-1.286	3.383	-8.656	6.084
	Equal variances not assumed			-.380	11.075	.711	-1.286	3.383	-8.725	6.153

Gambar 5. Output SPSS Uji Independen t-tes

Berdasarkan output IBM SPSS *Statistic 22* tersebut diperoleh data yang menyatakan bahwa hasil nilai Sig. (2-tailed) 0.711 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rerata hasil metode statis dan metode dinamis setelah diterapkan. Namun, ada

perbedaan tipis antara rerata metode statis yang mempunyai nilai 45.14 dan metode dinamis yang mempunyai nilai 46.43, sehingga metode dinamis lebih besar 1.29 daripada metode statis.

Pembahasan

Pengujian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini telah menghasilkan suatu temuan. Program latihan dalam penelitian ini, menerapkan bentuk latihan variasi sepak sila menggunakan sasaran tembok (dril statis) dan variasi sepak sila berpasangan (dril dinamis) terhadap peningkatan kemampuan menimang bola dengan sepak sila. Hal ini seperti temuan penelitian yang menyatakan bahwa metode dril ini dapat meningkatkan kemampuan sepakan dalam olahraga Takraw (Pambudi & Sulendro, 2021). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa melalui metode yang benar, maka teknik dasar Sepak takraw ini akan mengalami peningkatan (Suprayitno, 2018). Sebelum pelaksanaan penelitian, terlebih dahulu memberikan pengenalan bentuk latihan terhadap sampel yang dijadikan obyek penelitian. Sehingga mereka yang ikut dalam penelitian ini paham dan tau betul akan tujuan serta manfaat dari program yang mereka jalani selama proses penelitian

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Terdapat perbedaan hasil latihan variasi sepak sila statis dan variasi latihan sepak sila dinamis terhadap peningkatan kemampuan menimang bola dengan sepak sila pada Atlet Keris Sakti Provinsi Gorontalo.

Referensi

- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Barker, S., & Winter, S. (2014). The practice of sport psychology: A youth coaches' Perspective. *International Journal of Sports Science and Coaching*. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.379>
- Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Drill Training Dengan Media Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1). <https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.43578>
- CNN Indonesia. (2019). *Sepak Takraw Raih Emas untuk Indonesia di SEA Games 2019*.
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). Shooting Athlete Mental Training. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>
- Heriansyah, & Suhartiwi, A. (2021). *Permainan Sepak Takraw Sejarah, Teknik Dasar, Peraturan Pertandingan dan Perwasitan*. CV. Jakad Media Publishing.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota. *Jambura Journal of Sports Coaching*.

- Pérez-Villalba, M., Vilanova, A., & Soler Prat, S. (2018). Sport labor market and gender: A comparative study on working conditions of Physical Activity and Sport Science graduates by Catalan universities. *Revista de Humanidades (SPAIN)*, 34. <https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.19731>
- Pernandes, A., & Sutisyana, A. (2018). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dan Smash Gulung Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet PSTI Kabupaten Lebong. *KINESTETIK*, 2(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.5741>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v1i1i2.2819>
- Rizky Dhisma Agung Pambudi, & Sulendro, S. (2021). Pengaruh Latihan Drill Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>
- Ruslan, R., & Sangadji, F. (2021). ZIG-ZAG Running Exercises for Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1).
- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1).
- Syam, A. (2019). Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2385>
- Yulianto, T., Priyono, A., & Suhaemi, M. E. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Sepak Mula Bawah dalam Permainan Sepak Takraw pada Siswa Ekstrakurikuler SDN Sembung 01 Larangan Brebes. *JOURNAL RESPECS*, 3(1). <https://doi.org/10.31949/jr.v3i1.2790>
- Zulkifli, Z., Yani, A., Kamarudin, Sasmarianto, Alficandra, & Henjilito, R. (2020). Pengaruh Dua Gaya Mengajar Mosston dan Dukungan Motor Ability Mahasiswa Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Takraw. *Journal Sport Area*, 5(1). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4693](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4693)