



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SEPAK KURA BERBENTUK LATIHAN  
SENDIRI DAN LATIHAN SEPAK KURA FORMASI BERPASANGAN  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KETERAMPILAN  
SEPAK KURA PADA ATLET PSTI PENGKOT  
PADANGSIDIMPUAN**

**Mawardinur<sup>1</sup>  
Filli Azandi<sup>2</sup>  
Mhd. Fahmi<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Olahraga Kesehatan Bina Guna  
Jl. Alumunium Raya No 77 Medan  
Email : mawardinur170@gmail.com

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan sepak kura berbentuk sendiri dan latihan sepak kura formasi berpasangan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan sepak kura. Metode penelitian yang digunakan adalah metode experiment. Populasi adalah atlet yang terdaftar di PSTI Pengkot Padangsidimpuan yang berjumlah 12 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Instrument penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran adalah sepak kura. Analisis hipotesis I dari data pre-test dan data post-test hasil kemampuan sepak kura kelompok latihan berbentuk sendiri diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,43 serta  $t_{tabel}$  2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Analisis hipotesis II dari data pre-test dan data post-test kelompok latihan formasi berpasangan diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 12,41 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,78 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -0,04 serta  $t_{tabel}$  2,31 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi, latihan sepak kura berbentuk sendiri tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan sepak kura formasi berpasangan terhadap meningkatkan kemampuan keterampilan sepak kura pada atlet PSTI Pengkot Padangsidimpuan.*

**Kata kunci :** Sepak Takraw, Sepak Kura, Perbedaan Pengaruh

**Abstract**

*This study aims to determine which training is more influential between self-form soccer training and pair formation soccer training to improve the ability of turtle soccer skills. The research method used is the experimental method. The population is 12 athletes registered at the PSTI Pengkot Padangsidimpuan. The number of samples of 10 people was obtained by purposive sampling technique. The research instrument for data collection with tests and measurements was a tortoise. Analysis of hypothesis I from the pre-test data and post-test data on the results of the ability of the practice group soccer form itself obtained t count of 4.43 and t table 2.78 with = 0.05 ( $t_{count} > t_{table}$ ) means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. Hypothesis II analysis from the pre-test and post-test data of the paired formation training group obtained t count of 12.41 and t table of 2.78 with = 0.05 ( $t_{count} > t_{table}$ ) means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Analysis of the third hypothesis from the mean and standard deviation obtained tcount of -0.04 and ttable 2.31 with = 0.05 ( $t_{count} < t_{table}$ )*



table) means that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected. So, the practice of soccer in the form of itself is not more influential than paired formation of soccer training on improving the ability of soccer skills in athletes of the athletes PSTI Padangsidimpuan City Government.

**Keywords:** Sepak Takraw, Kura Kura, Difference in Influence

## 1. PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw adalah salah satu permainan yang di lakukan di atas lapangan yang rata, persegi panjang terbuka atau tertutup yang tidak di halangi oleh suatu benda apapun. Permainan sepak takraw merupakan suatu permainan yang di mainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari tiga pemain. Dalam permainan sepak takraw pemain berhak menyentuh bola sebanyak tiga kali dan sentuhan bola ketiga harus menuju kearah lapangan lawan, dengan kata lain sepak takraw merupakan suatu permainan yang di mainkan dengan menyepak bola berturut-turut sebanyak tiga kali di lapangan sendiri.

Ratinus Darwis (1992:2) mengemukakan bahwa “tujuan dari setiap pemain dalam permainan sepak takraw adalah memantulkan bola atau mengembalikan bola ke lapangan lawan dengan kaki, kepala, atau badan asal dalam keadaan memantul kecuali dengan tangan. Untuk dapat bermain sepak takraw maka setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan keterampilan khusus seperti servis, mengumpan, *smash*, menahan. Selain teknik dasar dalam permainan sepak takraw seorang pemain harus memiliki kemampuan keterampilan khusus yang terdiri dari sepak mula, menerima sepak mula, mengumpan, *smash*, menahan.

Penguasaan keterampilan pada setiap cabang berdasarkan pada penguasaan keterampilan dasar. Keterampilan dasar ini

secara umum terbagi menjadi tiga kelompok.

Sudrajat Prawirasaputra (2000:22) mengatakan bahwa “tiga kelompok keterampilan dasar yaitu : 1) keterampilan lokomotor, yaitu dengan keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya, 2) keterampilan nono lokomotor, yaitu sejenis keterampilan yang di lakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpuh atau tangan tetap berpegang pada pegangan, 3) keterampilan manipulatif, yaitu keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola karena dalam sepak takraw bola terutama di mainkan dengan kaki, tidak boleh dengan tangan, maka keterampilan manipulatif dominan adalah menyepak bola dengan kaki. Peragaan satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepak takraw misalnya, di dukung kombinasi beberapa keterampilan dasar, karena itu untuk mampu memainkan sepak takraw dengan baik, dalam pengertian mampu memperagakan teknik-tekniknya dengan baik. Rangkaian latihannya, secara bertahap dalam tata urutan yang logis dalam menuju pembelajaran teknik-teknik dasar permainan sepak takraw. Seperti yang telah di kemukakan di atas bahwa salah satu teknik dasar yang harus di kuasai adalah sepak kura.



Menurut Ratinus Darwis (1992:16) “Dalam permainan sepak takraw menyepak adalah sangat penting. Dapat di katakana bahwa kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan sepak takraw karena bola di mainkan terbanyak di sepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat di katakana di lakukan dengan kaki (sepakan). Diantara kemampuan menyepak atau teknik menyepak itu adalah sepak kura. Sepak kura adalah menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau kura kaki. Sepak kura di gunakan untuk : menerima dan menguasai bola yang datangnya rendah dan keras serta kencang dari serangan lawan”.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga di tanah air, peranan PSTI Pengkot Padangsidempuan sangat mendukung, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain berprestasi dari setiap atlet-atlet berbakat yang berada di kota maupun di desa-desa. Salah satu cabang olahraga yang dapat di manfaatkan sebagai wahana untuk meningkatkan kesegaran jasmani sekaligus prestasi adalah olahraga sepak takraw. Pada PSTI Pengkot Padangsidempuan permainan sepak takraw merupakan cabang olahraga yang masih kurang di kenal masyarakat. Kegiatan PSTI Pengkot Padangsidempuan ini merupakan suatu pengurus yang membina cabang olahraga sepak takraw, yang terdaftar sebagai atlet PSTI Pengkot Padangsidempuan ini berjumlah 10 orang yang telah mengikuti latihan serendah-rendahnya selama 4 bulan, dari kegiatan latihan tersebut di harapkan muncul atlet-atlet sepak takraw yang handal khususnya di Sumatera Utara yang kiranya akan membawa nama daerah di tingkat Nasional bahkan tingkat Asia. Frekuensi latihan atlet PSTI Pengkot Padangsidempuan ini 6 kali seminggu mulai dari hari senin sampai hari

sabtu kecuali cuaca tidak mendukung seperti datangnya hujan berhubung para atlet latihan di lapangan yang terbuka, watu latihan di mulai dari pukul 16.00 sampai 18.00 WIB.

Berdasarkan hasil observasi penulis dan wawancara dengan pelatih tim sepak takraw Pengkot Padangsidempuan yaitu Bapak Muhammad Risky Satria bahwa sepak kura memang harus di tingkatkan karena masih belum memiliki ketepatan dalam melakukan sepak kura. Dari pengamatan penulis bahwa belum adanya bentuk latihan sepak kura berbentuk sendiri dan formasi berpasangan sehingga atlet masih sulit dalam melakukan sepak kura pada saat latihan maupun dalam latihan permainan. Hal ini di sebabkan karena sepak kura dari keseluruhan atlet masih dalam kateragori kurang. Oleh sebab itu penulis membuat suatu tes awal atau pada atlet PSTI Pengkot Padangsidempuan. Setelah melihat hasil dari tes awal, penulis berdiskusi dengan pelatih kekurangan-kekurangan yang terlihat menyebabkan sepak kura pada saat bermain sangat kurang. Hal itu di sebabkan juga karena kurang di beri bentuk latihan yang spesifik mengarah kepada sepak kura. Selama ini bentuk latihan yang di berikan hanya terfokus pada latihan sepak sila.

Untuk meningkatkan sepak kura di perlukan latihan yang terprogram dan spesifik. Bentuk latihan tersebut adalah latihan sepak kura berbentuk sendiri dan latihan latihan sepak kura formasi berpasangan. Dari bentuk latihan ini dapat di gunakan untuk meningkatkan sepak kura. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan Sepak Kura Berbentuk Sendiri dan Latihan Sepak Kura Formasi Berpasangan Untuk Meningkatkan Hasil Kemampuan Keterampilan Sepak Kura Pada Atlet PSTI Pengkot Padang sidempuan.



## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak takraw Padangsidempuan yang berlokasi di Jalan Perintis Kemerdekaan No.56, Kota Padangsidempuan, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober sampai 20 November 2019 dengan frekuensi latihan 5 (Lima) kali seminggu pada hari, Senin, Selasa, Rabu, Kamis dan Jumat, selama 18 kali pertemuan latihan tambah *pre-test* dan *post-test*. Pengambilan *pre-test* dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2019 dan pengambilan *post-test* dilakukan pada tanggal 22 November 2019.

Adapun langkah-langkah dalam proses penelitian ini adalah :

- a. Mengadakan tes awal berupa tes kemampuan sepak kura.
- b. Dari hasil tes awal ini kemudian di susun berdasarkan *ranging* dari urutan yang tertinggi hingga yang rendah.

Arikunto Suharsimi (2002:115) mengatakan bahwa “Populasi adalah seluruh subjek penelitian”. Sudjana (2012:6) menyatakan bahwa “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil penghitung maupun pengukuran kualitatif daripada karakteristik tentu mengenai sekumpulan objek-objek lengkap dan jelas”. Jumlah populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet yang mengikuti latihan Sepak Takraw PSTI Pengkot Padangsidempuan yang berjumlah 11 orang.

Arikunto Suharsimi (2002:108) mengemukakan bahwa “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti”. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah atlet sepak takraw PSTI Pengkot Padangsidempuan dan menurut pengamatan penulis, teknik sepak kura pada atlet PSTI Pengkot Padangsidempuan masih perlu di tingkatkan terutama pada sepak kura sebab

sepak kura atlet PSTI Pengkot Padangsidempuan kurang maksimal pada saat melakukan sepak kura.

Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bersyarat), yang menjadi syaratnya adalah :

1. Atlet yang memiliki teknik dasar sepak kura.
2. Posisi apit kanan dan kiri.
3. Aktif latihan serendah-rendahnya 4 bulan.
4. Sanggup di jadikan sampel.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* untuk hasil kemampuan sepak kura pada atlet PSTI Pengkot Padangsidempuan Tahun 2019. Sampel yang di peroleh di berikan tes awal sepak kura kemudian di berikan latihan sepak kura berbentuk sendiri dan latihan sepak kura formasi berpasangan selama 18 kali pertemuan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Pre Experiment Design* dengan bentuk rancangan penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test two group design*. Kemudian membagi kelompok dengan teknik *matching pairing* (pencocokan pasangan), yaitu membagi dua kelompok sampel setelah data di urutkan.

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrument tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan para atlet dalam melakukan sepak kura. Instrument tes yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah tes sepak kura dengan tujuan mengukur kemampuan atlet dalam sepak kura.

Menurut, Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional (2002:17) menyatakan bahwa :

1. Tes kemampuan sepak kura (kaki kanan dan kiri).



2. Bentuk tes yang mengukur kemampuan sepak kura adalah tes teknik dasar statis.  
Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan sepak kura.

Alat/Fasilitas : Lapangan, alat penghitung, *stopwatch*, alat tulis, lembar-lembar penilaian, isolatif, meteran, kapur.

Pelaksanaan :

- Saat *tester* mengatakan “siap” *teste* berdiri siap melakukan keterampilan sepak kura yang di tentukan.
  - Saat *tester* mengatakan “ya” *teste* melakukan keterampilan sepak kura dengan menggunakan kura kaki sebanyak mungkin.
  - Masing-masing sepak kura menggunakan kura kaki di lakukan selama 1 menit.
  - Skor di hitung dari jumlah angka yang di dapat dari masing-masing sepak kura dengan menggunakan punggung kaki selama 1 menit, dan di masukkan kedalam format/lembaran penilaian yang tersedia.
3. Penilaian (untuk pemain putra dan putri)
- |         |            |      |
|---------|------------|------|
| >60     | kali nilai | = 90 |
| 50 – 59 | kali nilai | = 80 |
| 40 – 49 | kali nilai | = 70 |
| 30 – 39 | kali nilai | = 60 |
| < 29    | kali nilai | = 50 |

Data yang diperoleh dari hasil tes awal adalah data mentah yang selanjutnya di olah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang di ujikan dalam penelitian ini dapat di terima atau di tolak. Data yang telah terkumpul dari tes awal dan tes akhir di analisis dengan menggunakan statistik uji-t, uji normalitas dan uji homogen, adapun rumus yang digunakan adalah rumus :

Kemudian untuk pengujian hipotesis di tempuh beberapa prosedur teknik analisa

statistika yaitu : uji-t gabungan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- Mencari nilai rata-rata *Pre-test* dan *Post-Test* (Sudjana,2012:67)

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

- Mencari simpangan baku *Pre-test* dan *Post-Test* (Sudjana,2012:94)

$$S^2 = \frac{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}{n(n-1)}$$

- Mencari rata-rata beda (Sudjana,2012:210)

$$\bar{B} = \frac{n \sum B_i}{n}$$

- Mencari Simpangan Baku Beda (Sudjana,2012:210)

$$S_B = \frac{\sqrt{n \sum B_i^2 - (\sum B_i)^2}}{n - (n-1)}$$

- Uji-t (Sudjana,2005:210)

$$t = \frac{\bar{B}}{S_B / \sqrt{n}}$$

- Mencari simpangan baku gabungan (Sudjana,2012:239)

$$S_{Gab} = \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2}$$

- Mencari  $t_{Gab}$  (Sudjana, 2012: 239)

$$t_{Gab} = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

- Uji Normalitas (Sudjana,2012:466)

$$Z_i = \frac{x_1 - x_2}{s}$$

Kriterianya adalah apabila  $L_o < L_t$  berarti subjek berdistribusi normal.

- Uji Homogenitas (Sudjana,2012:250)

Teknik analisi untuk pengujian homogenitas data yang digunakan uji- t dengan menggunakan rumus :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Selanjutnya kriteria pengujian hipotesis sebagai berikut :

Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak,

Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.



## Hasil Dan Pembahasan

Hasil *test* dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 18 pertemuan. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis, Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*.

Deskripsi Data	Keterampilan Sepak Kura			
	Berbentuk Sendiri		Formasi Berpasangan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	46 – 84	66 – 86	44 – 72	62 – 84
Nilai rata-rata	62,6	74,40	61	74,80
Simpangan baku	14,31	8,04	10,99	8,43
Beda rata-rata	11,8		14,4	
S. baku beda	5,95		2,60	
$t_{hitung}$	4,43		12,41	
$t_{table}$	2,78		2,78	
S. gabungan	12,75			
$t_{hitung}$	-0,04			
$t_{table}$	2,31			

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan berbentuk sendiri terhadap hasil kemampuan keterampilan sepak kura diperoleh rentang antara 46 – 84 dengan rata-rata 6,6 dan simpangan baku 14,31. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 66 – 86 dengan rata-rata 74,40 dan simpangan 8,04. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* di dapat nilai beda 11,8 dengan simpangan baku beda 5,95 sehingga di dapat  $t_{hitung}$  4,43.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan formasi berpasangan terhadap hasil keterampilan sepak kura diperoleh rentang antara 44-72 dengan rata-rata 61 dan simpangan baku 10,99. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 62-84 dengan rata-

rata 74,80 dan simpangan baku 8,43. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai rata-rata beda 14,4 dengan simpangan baku beda 2,60 sehingga didapat  $t_{hitung}$  12,41. Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 12,75 sehingga didapat  $t_{hitung}$  gabungan sebesar -0,04.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Kelompok Latihan	Rata-rata & Simp Baku	$L_o$	$L_{tabel}$	$\alpha$	Ket
Kemampuan Keterampilan Sepak Kura	Kelompok Latihan Berbentuk Sendiri	<i>Pre-test</i> $\bar{X}_i = 62,6$ $S = 14,31$	0,20 13	0,33 7	0,05	Normal
		<i>Post-test</i> $\bar{X}_i = 74,4$ $S = 8,04$	0,19 24	0,33 7	0,05	Normal
	Kelompok Latihan Formasi Berpasangan	<i>Pre-test</i> $\bar{X}_i = 61$ $S = 10,99$	0,14 69	0,33 7	0,05	Normal
		<i>Post-test</i> $\bar{X}_i = 74,80$ $S = 8,43$	0,13 94	0,33 7	0,05	Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Lilifors*, dari kolom daftar *pre-test* latihan berbentuk sendiri untuk hasil keterampilan sepak kura didapat  $L_o = 0,2013$  dan  $L_{tabel}$  0,337 dengan  $n = 5$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Kemudian dari kolom daftar *post-test* latihan berbentuk sendiri untuk hasil keterampilan sepak kura didapat  $L_o = 0,1924$  dan  $L_{tabel}$  0,337 dengan  $n = 5$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Dari kolom daftar *pre-test* latihan formasi berpasangan untuk hasil keterampilan sepak kura didapat  $L_o = 0,1469$  dan  $L_{tabel}$  0,337 dengan  $n = 5$  dan taraf nya  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa



sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post-test* latihan formasi berpasangan untuk hasil keterampilan sepak kura didapat  $L_o = 0,1394$  dan  $L_{tabel} 0,337$  dengan  $n = 5$  dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

No	Uji Homogenitas	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	$\alpha$	$n$	Ket
1	Data <i>pre-test</i> sepak kura antara kelompok latihan berbentuk sendiri dan formasi berpasangan	1,69	6,39	0,05	$n_1=4$ $n_2=4$	Normal
2	data <i>post-test</i> sepak kura kelompok latihan berbentuk sendiri dan formasi berpasangan	0,91	6,39	0,05	$n_1=4$ $n_2=4$	Normal
3	data <i>pre-test</i> kemampuan keterampilan sepak kura kelompok latihan berbentuk sendiri dan <i>post-test</i> keterampilan sepak kura kelompok latihan formasi berpasangan	2,87	6,39	0,05	$n_1=4$ $n_2=4$	Normal

Uji homogenitas data *pre-test* untuk kemampuan keterampilan sepak kura antara kelompok latihan berbentuk sendiri didapat  $F_{hitung} = 1,69$  diketahui bahwa  $n_1 = 5$ ,  $v_1 = 5 - 1 = 4$  sedangkan  $n_2 = 5$ ,  $v_2 = 5 - 1 = 4$  sehingga di dapat  $F_{0,5 (4,4)} = 6,39$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , maka  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,69 < 6,39$ ). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen.

Uji homogenitas data *post-test* untuk kemampuan keterampilan sepak kura kelompok latihan formasi berpasangan didapat  $F_{hitung} = 0,91$  diketahui bahwa  $n_1 =$

$5$ ,  $v_1 = 5 - 1 = 4$  sedangkan  $n_2 = 5$ ,  $v_2 = 5 - 1 = 4$  sehingga di dapat  $F_{0,5 (4,4)} = 6,39$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , maka  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $0,91 < 6,39$ ). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen.

Uji homogenitas data *pre-test* kemampuan keterampilan sepak kura kelompok latihan berbentuk sendiri dan *post-test* keterampilan sepak kura kelompok latihan formasi berpasangan diperoleh  $F_{hitung} = 2,87$ . Diketahui bahwa  $n_1 = 5$ ,  $v_1 = 5 - 1 = 4$  sedangkan  $n_2 = 5$ ,  $v_2 = 5 - 1 = 4$  sehingga di dapat  $F_{0,5 (4,4)} = 6,39$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , maka  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $2,87 < 6,39$ ). Dapat disimpulkan bahwa kedua varian adalah homogen.

Tabel 4. Hasil Penelitian *Pre-test* dan *Post-test*

Deskripsi Data	Hasil Sepak Kura			
	Berbentuk Sendiri		Formasi Berpasangan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
$t_{hitung}$	4,43		12,41	
$t_{tabel}$	2,78		2,78	
$t_{hitung}$	-0,04			
$t_{tabel}$	2,31			

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan dapat dilihat bahwa kedua bentuk latihan ini sama-sama berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan keterampilan sepak kura. Latihan berbentuk sendiri merangsang pergerakan menimang bola, sehingga dapat menguasai bola pada saat menimang, kelemahan dari latihan berbentuk sendiri ini adalah pemain hanya melakukan satu teknik gerakan saja yaitu menimang bola dan hanya terfokus untuk menimang bola. Sedangkan latihan formasi berpasangan juga merangsang otot kaki untuk melakukan kontrol menerima bola kemudian bola di timang dan di *passing*, kelemahannya



adalah pemain lebih sedikit untuk melakukan pergerakan meniming bola. Kedua latihan ini memberikan pengaruh karena dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan program latihan. Jadi kedua variabel bebas ini sama-sama meningkatkan kemampuan keterampilan sepak kura.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan sepak kura berbentuk sendiri tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan sepak kura formasi berpasangan. Akan tetapi latihan tersebut dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan sepak kura dalam olahraga permainan sepak takraw.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan sepak kura berbentuk sendiri memberikan pengaruh yang signifikan untuk hasil kemampuan keterampilan sepak kura pada pada Atlet PSTI Pengcab Padangsidempuan Tahun 2019.
2. Latihan sepak kura formasi berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan untuk hasil kemampuan keterampilan sepak kura pada Atlet PSTI Pengcab Padangsidempuan Tahun 2019.
3. Latihan sepak kura berbentuk sendiri tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan formasi berpasangan untuk hasil kemampuan keterampilan sepak kura pada Atlet PSTI Pengcab Padangsidempuan Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan berbentuk sendiri dan latihan formasi berpasangan karena sama-sama berpengaruh untuk hasil kemampuan keterampilan sepak kura.

2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. 1999. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa.1994. Theory and Methodology Of Training. Canada: York University.Toranto. Ontario
- Danny Mielke. 2007. Seri Dasar-Dasar Olahraga. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Dahlan.2002. Instrument Pemanduan BAK Sepak Takraw.
- Direktur Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. 2002. Intrumen Pemanduan Bakat Sepak Takraw. Jakarta: KONI Pusat
- Harsono. 1993. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (Koni Pusat). Pusat Pendidikan dan Penataran
- Herman. 2002. Instrumen Pemanduan Bakat Sepak Takraw. Direktorat Jendral Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Ratinus Darwis. dkk. 1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan TenagaKependidikan.
- Rick Engle. 2010. Dasar-Dasar Sepak Takraw. Instruksi Lengkap/Panduan Melatih Sepak Takraw. Bandung: PT Intan Sejati.



---

Iyakrus. 2012. Permainan Sepak Takraw.  
Palembang: Unsri Press.

PB. Prestasi.1993. Buletin Sepak Takraw.

Prawirasaputra Sudrajat.999-2000. Sepak Takraw. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Diktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sajoto, M.1998. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

Sudjana.2005. Metoda Statistik. Bandung : Tarsito.

Tim Penyusun.2011. Pedoman Penulisan Skripsi Fik Unimed. Universitas Negeri Medan

Wiyaka, Ibrahim.2012. Sepak Takraw. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Medan: Universitas Negeri Medan.

[www.https://perpustakaan.id/teknik-dasar-sepak-tak](https://perpustakaan.id/teknik-dasar-sepak-tak)