

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW**

**Patrice Alfiandi**

**Nur Ali dan Hendro Wardoyo**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Sugiyono. Subjek pada penelitian ini adalah klub sepak takraw tanah abang jakarta pusat dengan jumlah 10 atlet pada uji coba kelompok kecil dan klub sepak takraw cendrawasih jakarta barat dengan subjek 30 atlet pada uji coba kelompok besar. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan tiga ahli dalam bidang olahraga sepak takraw sebagai *expert judgment*. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga sepak takraw

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan variasi model latihan sepak sila agar pemain tidak merasa bosan melewati latihan sepak sila dan agar tercapai teknik dasar yang maksimal. Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan sepak sila sesuai dengan kemampuan atlet yang dimiliki.

Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, menghasilkan produk pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw sebanyak 24 model latihan yang sesuai dengan teori latihan dasar sepak sila.

**Kata Kunci: Model Latihan, Sepak Sila dan Sepak Takraw**

### **PENDAHULUAN**

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai populer dan banyak diminati masyarakat dari semua golongan. Hal ini dapat dilihat dari animo masyarakat dalam menyaksikan pertandingan cabang olahraga sepak takraw sangat tinggi baik itu dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi atau dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional diselenggarakan oleh pihak terkait.

Harus diakui dalam beberapa tahun terakhir prestasi sepak takraw nasional tertinggal dari negara-negara tetangga terutama Thailand, berdasarkan hasil pengamatan peneliti prestasi tim sepak takraw Indonesia pada SEA Games yang belum mampu berprestasi secara konsisten. Pada SEA Games 2011 Indonesia hanya mampu mendapatkan satu emas di bawah Thailand dan Myanmar. Sedangkan pada

SEA Games 2013 Indonesia hanya mampu berada di peringkat ke empat, di bawah peringkat Thailand, Myanmar, dan Malaysia.

Berdasarkan data tiga gelaran terakhir SEA Games, prestasi tim sepak takraw Indonesia tidak mengalami kemajuan. Salah satu faktornya adalah lemahnya regenerasi atlet sepak takraw di daerah, salah satunya di DKI Jakarta yang menjadi barometer pembinaan olahraga di Indonesia, prestasinya masih tertinggal dari daerah lain khususnya pada tim sepak takraw DKI Jakarta di ajang kejuaraan PON, yang diselenggarakan pada tahun 2004 di Palembang. Tim sepak takraw DKI Jakarta hanya menduduki peringkat kedua. Pada pertandingan PON XVII berikutnya tahun 2008 yang diselenggarakan di Kalimantan timur prestasinya mengalami penurunan, tim sepak takraw DKI Jakarta

berada diperingkat empat, dan PON XVIII tahun 2012 di provinsi Riau tim sepak takraw DKI Jakarta gugur dalam babak penyisihan dan tidak dapat melanjutkan dipertandingan babak berikutnya.

Sedangkan untuk gelaran PON XIX 2016 di Jawa barat hanya tim sepak takraw putri yang mendapat peringkat, yaitu peringkat tiga. Pada PON XIX 2016 Jawa barat, Tim sepak takraw DKI Jakarta gagal dalam meraih target, setelah 40 tahun lamanya Tim sepak takraw DKI Jakarta belum mendapatkan medali emas untuk Tim putra dan putri.

Menurunnya prestasi sepak takraw di DKI Jakarta disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kalender kompetisi kegiatan yang kurang atau tidak dapat terselenggaranya kompetisi, tidak diaplikasikannya ilmu pengetahuan teknologi secara maksimal dan kurang berfungsinya pemantauan dalam mencari atlet-atlet sepak takraw yang berbakat. Kurangnya pemberian motivasi setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Untuk itulah Pengprov PBPSTI DKI Jakarta haruslah secara cepat menyikapi hal ini dengan melakukan langkah-langkah yang tepat agar prestasi sepak takraw di Ibukota tidak semakin ketinggalan dengan daerah-daerah lain.

Beberapa kasus juga dialami pada wilayah pembinaan di DKI Jakarta. Hampir semua tempat pembinaan sepak takraw di DKI Jakarta tidak membina setiap atletnya dari usia dini, pelatih sepak takraw DKI Jakarta tidak mempercayai pemain hasil pembinaan wilayah-wilayah di DKI Jakarta.

Masalah ini harus diperhatikan dengan baik oleh setiap pengurus Pengprov PBPSTI DKI Jakarta, karena atlet yang datangnya instan, hanya memikirkan kemenangan pada setiap pertandingan yang dilewati saja atau kepuasan batin tersendiri karena sudah memenangkan pertandingan, tanpa memikirkan jenjang dan prestasi kedepannya. Ada pun pembinaan setiap wilayah di DKI Jakarta yang membina atlet-atletnya dari usia dini, mereka membina, terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Prestasi bisa tercapai apabila memenuhi beberapa hal seperti atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Karena tanpa di bina dari usia dini, setiap atlet tidak akan mempunyai prestasi yang maksimal dan tidak memiliki karakteristik sebagai atlet profesional.

Pada pembinaan wilayah idealnya dalam melakukan pembinaan harus memperhatikan tiga komponen penting seperti fisik, psikologi dan teknik. Tiga komponen ini harus selalu dijaga dan harus ditingkatkan secara berkesinambungan untuk menghadapi latihan dan pertandingan.

Komponen fisik yang perlu dijaga dan ditingkatkan adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan. Sepak takraw adalah olahraga yang memerlukan kondisi fisik, maka dapat dikatakan faktor kondisi fisik inilah yang mendasari semua teknik gerakan yang terdapat dalam olahraga sepak takraw. Terkadang setiap atlet selalu melupakan kondisi fisiknya, baik atlet pemula atau pun profesional sekali pun selalu melupakan dan tidak meningkatkan kondisi fisiknya yang sudah menurun. Tanpa setiap atlet sadari kondisi fisik ini perlu dijaga dan sangat perlu ditingkatkan agar dapat melewati setiap teknik dasar sepak takraw dengan baik dan dapat menunjukkan penampilannya dengan baik pada saat bertanding.

Perlu disadari bahwa persoalan penampilan atau *performance* atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik semata, dalam arti mereka yang fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan pertandingan. Namun sebenarnya hal tersebut bersifat multifaktor. Sekurangnya terdapat faktor psikologi yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet, peran psikologis berkaitan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih prestasi.

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*).

Seorang pemain sepak takraw harus memiliki ketrampilan sepak sila yang baik untuk melakukan teknik bertahan dan teknik menyerang dalam permainan sepak takraw. Karena sepak sila juga salah satu gerakan yang sangat dominan dalam permainan sepak takraw. Sepak sila dapat didefinisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal.

Seorang pemain sepak takraw yang kurang dalam ketrampilan teknik dasar sepak sila sangat pengaruh langsung terhadap kegagalan meredan serangan atau pun untuk membangun serangan (*smash*), karena sepak sila dalam permainan sepak takraw memiliki tiga kegunaan yaitu: untuk mengontrol, passing, serta untuk membangun serangan (*Smash*).

Latihan sepak sila pada permainan sepak takraw yang selama ini para pelatih hanya melakukan atau memberikan latihan sepak sila yang monoton, seperti metode latihan *drill*, setiap para pelatih hanya melemparkan bola kepada setiap atlet, lalu setiap atlet melakukan sepak sila pada posisinya masing-masing, atau atlet hanya diberikan bola lalu atlet melakukan sepak sila dengan media tembok.

Para pelatih khususnya pelatih sepak takraw DKI Jakarta baik di setiap wilayah pembinaan dan perguruan tinggi selama ini hanya menggunakan metode/model latihan yang sudah ada tanpa melihat tahapan-tahapan apa saja yang harus dilakukan pada saat melakukan sepak sila, dari awalan, kaki membentuk sila, meng-push bola dengan kaki bagian dalam dan *impact*. Jadi penguasaan teknik dasar sepak sila pada permainan sepak takraw masih rendah dan kurangnya perhatian setiap pelatih dan atlet dalam melakukan teknik dasar sepak sila dengan benar.

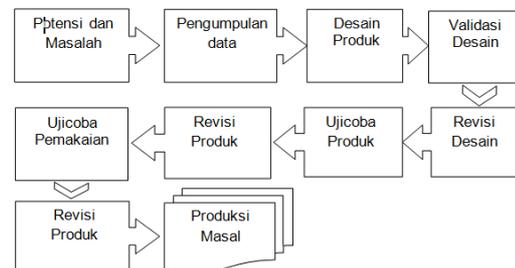
Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Pengembangan Model

Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw.

Dalam Dunia Olahraga Penelitian dan Pengembangan atau (*Research and Development*) sangatlah penting untuk membuat model atau mengembangkan suatu model latihan yang sudah ada dan memperbaharunya serta di uji keefektifannya. Untuk meningkatkan performa pemain (atlet). Seperti yang tertulis di buku Nana Syaodih Sukmadinata: “Penelitian dan Pengembangan atau Research and Development (R&D) adalah sebuah strategi atau metode penelitian yang cukup ampuh untuk memperbaiki praktik”.

Dari semua pendapat para ahli di atas Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development (R&D)* adalah pola pikir untuk melakukan Penelitian dan Pengembangan. Mulai dari permasalahan yang sering lihat (Fakta) untuk di teliti dan di pahami permasalahan tersebut. Untuk mencari solusi permasalahan tersebut dilakukan pengembangan permasalahan agar dapat mencari solusi permasalahannya. Setelah di lakukan pengembangan di buatlah model latihan baru atau memperbaharui model yang sudah ada dan menguji keefektifannya serta untuk meningkatka, variasi, kualitas dan menjadi referensi untuk para pelatih.

Adapun alur rancangan model metode Penelitian dan Pengembangan yang digambarkan dalam bagan seperti dikutip dari Sugiyono adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah-langkah Penggunaan Metode

*Research and Development (R&D)*

Sumber: Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan", (Bandung: Alfabeta, 2015) h.409

Berikut langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan dan penjelasannya pada gambar tersebut:

1. Potensi dan Masalah, Potensi adalah segala sesuatu yang bila didaya gunakan akan memiliki nilai tambah. Masalah adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi.
2. Mengumpulkan Informasi, setelah potensi dan masaaah dapat di tunjukkan secara faktual dan uptodate.
3. Desain Produk, Produk yang di haslikan dalam penelitian *Research and Development* bermacam-macam.
4. Validadi Desain, merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini metode mengajar baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak.
5. Perbaikan Desain, setelah desain produk, divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adalah yang mau menghasilkan produk tersebut.
6. Uji coba produk, seperti yang telah dikemukakan, kalau dalam bidang teknik, desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dulu menjadi barang, dan barang tersebut yang diujicoba.
7. Revisi produk, penguji efektivitas metode mengajar baru pada sampel yang terbatas tersebut menunjukkan bahwa metode mengajar baru ternyata yang lebih efektif dari metode lama.
8. Uji coba pemakaian, setelah penguji terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, maka selanjutnya produk berupa metode mengajar baru tersebut diterapkan dalam lingkup lembaga pendidikan yang luas. Dalam operasinya, metode baru tersebut, tetapi harus dinilai kekurangan atau hambatan yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.
9. Revisi produk, apabila dalam pemakaian dalam lembaga pendidikan yang luas

terdapat kekurangan dan kelemahan. Dalam uji pemakaian, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk dalam hal ini adalah metode mengajar.

10. Pembuatan produk masal, bila produk yang berupa metode mengajar baru tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa kali pegujian, maka metode mengajar baru tersebut dapat diterapkan pada setiap lembaga pendidikan.

### **Hakikat Latihan**

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikologi pelakunya. Jadi latihan yang dilakukan harus disusun secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang dilakukan secara tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan atlet baik secara fisiologi ataupun psikolgi. Bahkan sebaliknya latihan yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik sistem metabolisme, sistem syaraf, dan otot maupun sistem hormonal.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih atau atlet. Pembebanan latihan yang salah akan mendapatkan dampak besar yang sangat fatal untuk para atlet. Menurut Sukadiyanto, istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan atau *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang

dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Menurut Sukadiyanto susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain:

- a. Pembukaan atau pengantar latihan.
- b. Pemanasan (*warming-up*).
- c. Latihan inti.
- d. Latihan tambahan (*suplemen*).
- e. *Cooling down* atau penutup.

Pembukaan atau pengantar latihan adalah awal dari proses sebuah latihan, bagaimana latihan tersebut dibuka. Pembukaan atau pengantar latihan adalah awalan untuk menentukan agar latihan berjalan dari awal sampai dengan akhir. Pembukaan atau pengantar latihan terdiiri dari latihan dibuka dengan doa dan setelah itu pelatih memberikan arahan dan menjelaskan program latihan, maksud dari latihan dan tujuan dari latihan yang harus dicapai oleh atlet.

Pemanasan (*warming up*) adalah proses dimana persiapan otot atau peregangan otot pada atlet agar siap digunakan untuk materi inti nanti, Pemanasan yang dilakukan harusnya maksimal agar tidak terjadi cedera pada atlet. Hal yang tidak kalah penting dari pemanasan adalah harus memperhatikan suhu tubuh dan denyut nadi dari atlet. Pemanasan yang baik akan member dampak dalam proses latihan berjalan lebih aman dan terhindar dari cedera.

Latihan inti adalah bagian terpenting atau bagian yang ingin dicapai dalam proses latihan. Latihan inti yang dibuat sangat penting artinya karena bagaimana seorang pelatih membuat program agar tujuan dari proses latihan saat itu dapat dicapai oleh sang atlet. Pelatih harus mengenal dengan jelas bagaimana karakteristik dari atletnya sehingga latihan inti dari proses latihan berjalan dengan lancar.

*Colling down* atau penutup juga materi yang wajib dilakukan oleh seorang atlet dalam proses akhir dari sebuah latihan. *Colling down* bisa dilakukan sendiri-sendiri oleh atlet, bisa juga secara bersamaan. Maksud dari *colling down* agar atlet tidak

merasa lelah atau cedera. Dan tidak lupa juga penutupdari latihan harus diakhiri dari evaluasi dari latihan yang baru saja dijalankan dan ditutup dengan doa.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Nossek yang dikutip oleh Sukadiyanto, latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Dapat disimpulkan bahwa setiap atlet harus meningkatkan kualitas dirinya baik secara fisiologi ataupun psikologi, fisologis yang dimaksud adalah fisik dan teknik. Kualitas fisik dan teknik seseorang dapat berkembang jika diiringi aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas yang menunjang terhadap perkembangan fisik dan teknik seseorang itu sendiri.

Latihan juga didefinisikan suatu proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan atlet. Latihan akan berjalan dengan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Latihan juga merupakan proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan, latihan juga membutuhkan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan fisik dan teknik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh dalam waktu yang singkat. Hasil latihan meningkat secara progresif bila semua tahapan latihan dilewati dengan benar. Latihan juga merupakan suatu proses yang dilewati seseorang untuk mencapai prestasi, prestasi

tinggi seseorang tidak akan tercapai bila tidak melalui proses latihan yang tinggi, serius, dan kerja keras.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa setiap atlet harus meningkatkan kualitas dirinya baik secara fisiologi ataupun psikologi, fisiologis yang dimaksud adalah fisik dan teknik. Kualitas fisik dan teknik seseorang dapat berkembang jika diiringi aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas yang menunjang terhadap perkembangan fisik dan teknik seseorang itu sendiri.

Tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan seseorang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot dan sebagainya.

Jadi latihan merupakan komponen penting untuk dipelajari terutama bagi para pelatih. Teori sangat lah penting untuk dipelajari dan dipahami dan pada setiap atlet harus meningkatkan kualitas dirinya masing-masing dalam hal fisik maupun Teknik

### **Teknik Sepak Sila Sepak takraw**

Sepak takraw saat ini menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer dan banyak diminati oleh kalangan masyarakat. Sepak takraw adalah olahraga asli Indonesia dan telah lama berkembang di tanah air, dengan banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia terutama yang berdomisili di pantai, seperti daerah Kepulauan Riau, Sumatra bagian barat, dan Makasar. Dalam bukunya, Nur Ali, dkk. mengatakan bahwa : “Secara harafiah kata “takraw” berasal dari bahasa Thai yang berarti bola yang terbuat dari rotan. Kemudian ditambah di depan kata “sepak” yang artinya menendang, memainkan bola dengan bagian kaki mulai dari ujung kaki sampai ke pangkal paha.”

Dan ditambahkan oleh Achmad Sofyan Hanif dalam bukunya menjelaskan juga: “Diberbagai daerah sepak takraw memiliki nama yang berbeda-beda, dalam bahasa Bugis disebut “*marraga*” atau *mdaga*”, dalam bahasa Makasar disebut “*akraga*” sedangkan di Sumatra disebut “*bermain rago*” dan Nusantara disebut “*sepak raga*”. Dan dilengkapi juga dalam buku Abdul Aziz juga mengatakan: “Dalam bahasa Thailand disebut “*takraw*”, di Filipina disebut “*sepa-sepa*”, di Myanmar disebut “*ching loong*”, di Indonesia “*rago*”, Brunei “*sepakraga jala*”, dan Laos “*kator*”.

Secara singkat sejarah sepak takraw, tahun 1965 dibentuk ASTAF (*Asian Sepak Takraw Federation*) yang menaungi kegiatan para pecinta sepak takraw di daerah asia, kemudian juga dibentuk juga ISTAF (*International Sepak Takraw Federation*). Tahun 1981 PERSERASI resmi diterima sebagai anggota KONI, kemudian pada tahun 1987-1966 selama 9 tahun, PERSERASI berubah nama menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak takraw Seluruh Indonesia). Dan mulai tahun 2005 sesuai hasil munas, PERSETASI resmi berubah nama menjadi PSTI (Persatuan Sepak takraw Indonesia)

Dalam bukunya yang berjudul Sepak takraw, Abdul Aziz menjelaskan pengertian dari sepak takraw yaitu : “Sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasu oleh net, bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastic “*synthetic fibre*” dianyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan.”

Menurut Ucup Yusuf, dkk mereka juga menjelaskan bahwa: “Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di

sebelah kiri dan kanan yang disebut *apit kiri* dan *apit kanan*.”

Achmad Sofyan Hanif dalam bukunya yang berjudul *Kepelatihan Dasar Sepak takraw* menjelaskan pengertian

permainan sepak takraw bahwa: “Sepak takraw merupakan perpaduan atau pengembangan tiga macam permainan yaitu sepakbola, bola voli dan bulu tangkis. Dikatakan sama dengan sepakbola karena permainan itu dimainkan dengan menggunakan kaki dan anggota badan yang lain kecuali tangan, dikatakan bola voli karena ada teknik umpan, blok, dan *smash*, dan dikatakan bulu tangkis karena ukuran lapangan dan net sama dengan bulu tangkis.”

Dalam bermain sepak takraw yang benar, seorang atlet dituntut mempunyai kemampuan dan ketrampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Meliputi: menyepak bola dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, mendada, memaha, bahu, serta menggunakan telapak kaki. Kemampuan dasar diatas itu antara satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, seorang atlet tidak dapat memainkan bola dalam suatu permainan sepak takraw dengan baik.

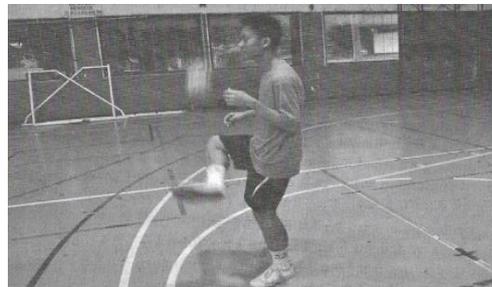
Abdul Aziz mengatakan: “Sebagaimana olahraga lainnya, dalam upaya pencapaian prestasi olahraga sepak takraw juga dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling menunjang antara lain: aspek teknik, aspek fisik, aspek taktik, dan aspek psikologi.” Aspek teknik yang dimaksud adalah pemain sepak takraw harus menguasai dan memiliki ketrampilan teknik dasar dan ketrampilan teknik lanjutan bermain sepak takraw yang baik pula.

Teknik-teknik dasar dalam sepak takraw dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Sepak Sila atau menyepak bola dengan kaki bagian dalam

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan dalam bermain, sepak sila digunakan untuk menerima servis

lawan, menimang bola, mengumpan kepada kawan serta dapat menyelamatkan serangan lawan.

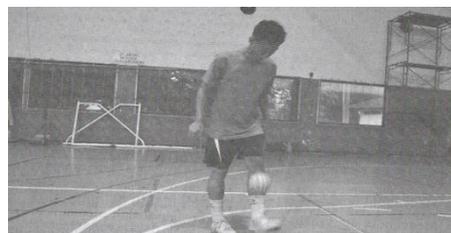


Gambar 3. Teknik Dasar Sepak Sila

Sumber: Achmad Sofyan Hanif, “*Kepelatihan Dasar Sepak takraw*”, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), h. 24

2. Sepak cungkil atau menyepak bola dengan punggung kaki

Sepak cungkil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan arah datang bola lebih rendah.

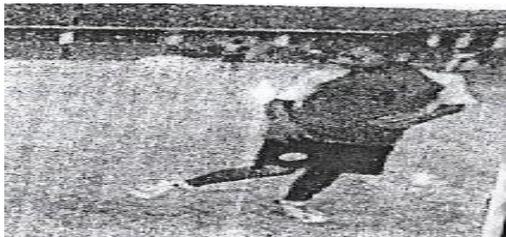


Gambar 4. Teknik Dasar Sepak Cungkil

Sumber: Achmad Sofyan Hanif, “*Kepelatihan Dasar Sepak takraw*”, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), h. 25

3. Sepak Badek / menyepak bola dengan kaki bagian samping luar

Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping atau bisa dikatakan kebalikan dari sepaksila. Sepak badek dapat juga digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menguasai bola.

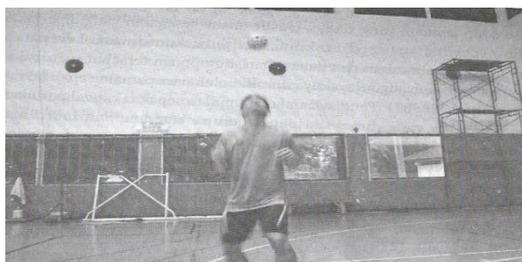


Gambar 5. Teknik Dasar Sepak Badek  
Sumber: Achmad Sofyan Hanif, “*Sepak takraw Untuk Pelajar*”, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), h. 38

#### 4. Sundulan atau *Heading*

Main kepala atau *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola disundul dengan bagian kepala seperti dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Gunanya ada bermacam-macam, bagian dahi untuk mengumpan pada teman, melakukan serangan dengan kepala.

Bagian samping kanan dan bagian samping kepala dapat digunakan untuk bertahan dari servis lawan dan juga digunakan untuk bertahan dari servis lawan dan digunakan juga untuk melakukan serangan ke pihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan.



Gambar 6. Teknik Dasar Menyundul  
Sumber : Achmad Sofyan Hanif, “*Kepelatihan Dasar Sepak takraw*”, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), h. 26

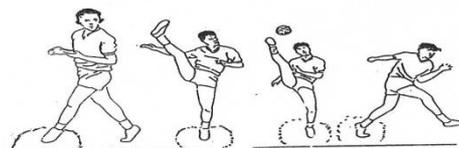
Selain memiliki teknik dasar, seorang pemain atau atlet juga harus mempunyai teknik khusus. Teknik khusus yang dimaksud adalah bagaimana seorang atlet dapat memainkan bola didalam suatu permainan sehingga permainan dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dan

teknik khusus saling berhubungan erat dalam permainan sepak takraw sehingga harus selalu dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Adapun Abdul Aziz menjelaskan dalam bukunya bahwa teknik lanjutan atau teknik khusus dalam permainan sepak takraw, dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### 1. Teknik Sepak mula atau servis

Sepak mula atau biasa disebut servis adalah sepakan yang dilakukan oleh seorang tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Sepak mula merupakan teknik khusus terpenting dalam permainan sepak takraw karena angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepak mula. Terdapat beberapa jenis sepak mula yaitu teknik tekong *toss spin* dan dan teknik tekong punggung.



Gambar 7. Teknik Lanjutan Servis atau Sepak Mula

Sumber : Ucup Yusuf, Sudrajat Prawirasaputra, Lingling Usli, “*Pembelajaran Permainan Sepak takraw: Pendekatan Ketrampilan Taktis di SMU*”, (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h. 40

#### 2. Teknik mengumpan bola

Teknik lanjutan ini adalah gerakan yang dilakukan oleh pemain untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau *smash*. Teknik mengumpan merupakan teknik yang sangat penying juga dalam permianan sepak takraw, sebab tanpas umpan yang baik susah bagi regu itu untuk mengatur serangan-serangan yang mantap unutk mendapatkan poin. *Smash-smash* yang baik hanya dapat dilakukan jika ada pengumpan yang baik juga. Teknik mengumpan bola bisa dengan teknik dasar apa saja dalam sepak takraw namun yang paling sering

digunakan adalah mengumpan bola dengan menggunakan sepak sila karena bola yang diumpan bisa lebih terarah.



Gambar 8. Teknik Lanjutan Mengumpan Bola  
Sumber : Abdul Aziz Hakim, dkk., “*Sepak takraw*”, (Surabaya: Unesa University Press, 2007), h. 16

### 3. Teknik *smash*

*Smash* adalah teknik lanjutan yang ada dalam sepak takraw, teknik ini merupakan teknik gerak serangan yang dilakukan untuk mematikan permainan lawan dengan menggunakan kaki dan gerakan tertentu. Terdapat beberapa jenis *smash* yaitu, *smash* gulung, *smash* kedeng dan *smash* gunting.

Seorang *smash* harus mempunyai tingkat daya ledak otot yang bagus agar dapat menguasai teknik ini. *Smash* dilakukan pemain pada waktu bola umpan berada diatas udara, kemudian kaki diayunkan sampai diatas kepala dengan sepak kuda diarahkan ke daerah lawan dan mencetak poin. *Smash* merupakan salah satu cara menyerang yang dilakukan oleh tim selain teknik sepak mula atau servis.



Gambar 9. Teknik Lanjutan *Smash*  
Sumber: Ucup Yusuf, Sudrajat Prawirasaputra, Lingling Usli, “*Pembelajaran Permainan Sepak takraw: Pendekatan Ketrampilan Taktis di SMU*”, (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h. 41

### 4. Teknik blok atau membendung bola.

Teknik lanjutan ini adalah teknik yang gerakannya dilakukan untuk menahan bola atau mengembalikan bola lawan, baik yang berasal dari *smash* atau *heading*

dengan posisi pemain yang melakukan blok mendekati net. Blok juga sebagai salah satu alat pertahanan pemain untuk menggagalkan serangan dari lawan. Teknik ini dapat dilakukan dengan dahi, bagian belakang badan (punggung), kaki atau paha.



Gambar 10. Teknik Lanjutan Blok atau Membendung bola

Sumber: Ucup Yusuf, Sudrajat Prawirasaputra, Lingling Usli, “*Pembelajaran Permainan Sepak takraw: Pendekatan Ketrampilan Taktis di SMU*”, (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h. 43

Teknik khusus dan teknik dasar adalah satu kesatuan yang harus dilakukan secara bertahap dan terus-menerus, maka diharapkan pelatih serta pembina sepak takraw harus selalu memperhatikan setiap perkembangan dari atlet sehingga dapat menghasilkan atlet yang berkualitas. Latihan yang bervariasi dan tidak monoton akan membuat atlet menjadi semangat dalam latihan sehingga terjadi peningkatan dalam latihan dan tujuan dari latihan dapat tercapai. Tidak lupa juga selain penguasaan teknik yang baik oleh atlet haruslah juga ada dalam diri atlet kebugaran fisik yang baik, taktik dari pelatih dan psikologis yang sudah matang dalam menjadi calon jura sehingga targaet yang diinginkan dapat tercapai maksimal.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sepak takraw adalah olahraga permainan tiga orang melawan tiga orang dalam dua tim dengan tujuan mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah, dimainkan dengan cara yang sesuai dalam peraturan permainan sepak takraw.

Sepak sila adalah gerakan teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Sepak sila juga gerakan yang paling sering

di lakukan pada permainan sepak takraw. Untuk mengumpun dan menerima bola pertama dari tekong (*service*) lawan, pemain sepak takraw harus memiliki teknik sepak sila dengan baik.

Ada beberapa gerakan menyepak dalam permainan sepak takraw, yaitu: (1) menyepak dengan kaki bagian dalam (sepak sila), (2) menyepak dengan punggung kaki (sepak kura), (3) menyepak dengan kaki bagian luar (sepak badek).

Achmad Sofyan Hanif dalam bukunya menjelaskan: Latihan sepak sila di bagi menjadi dua tahap model latihan , yaitu: Tahap awal dan Tahap lanjutan. Berikut penjelasan latihan tahap awal dan tahap lanjutan beserta model latihanya:

1) Tahap awal

Sepak sila dilakukan tidak hanya berlaku pada satu bagian kaki saja, namun disajikan secara proporsional antarbagian kaki pemain. Dalam pelaksanaannya berlaku secara umum seperti yang telah dilakukan pada sebagian pelatih di Indonesia, adalah sebagai berikut:

a) Sepak sila kaki kanan-kiri, dengan menggunakan tali (tingkat dasar).  
b) Sepak sila kaki kanan-kiri yang dilakukan secara bergantian selama 1-5 menit dengan variasi ketinggian bola di antaranya:

- 20 cm
- 50 cm
- 100 cm
- 200 cm
- 400 cm

c) Sepak sila kaki kanan-kiri dengan ketentuan frekuensi perkenaan bola sebanyak 50 kali, 100 dan 200 kali tanpa melakukan kesalahan. (apabila terjadi kesalahan, maka pengulangan dilakukan sampai dengan jumlah frekuensi perkenaan tercapai).

Pada teknik dasar tahap awal ini dilakukan secara perseorangan oleh para pemain dengan bimbingan para pelatih. Hal yang perlu ditekankan dalam pelaksanaan teknik dasar sepak sila ini adalah posisi kaki tumpu, posisi badan, posisi lengan, dan kaki saat perkenaan dengan bola

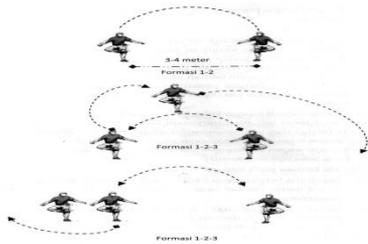
2) Tahap Lanjutan

Pada tahap ini, teknik dasar sepak sila dilakukan dengan berpasangan. Tingkat kesulitan yang lebih tinggi pada tahap ini lebih ditekankan terhadap atlet setelah melalui tahapan kemahiran individu seperti yang tersebut di atas. Pada masa persiapan umum dan khusus dari program latihan, teknik sepak sila secara berpasangan dapat dilakukan dengan pemain siapa saja, akan tetapi pada pra kompetisi, sebaiknya pasangan di atur menyerupai pasangan dalam permainan.

Hal ini dimaksudkan agar kekompakan dan keterbiasaan secara visual dari atlet terus terjalin antarpasangan/regu, dengan demikian akan terus terjaga dan terimplementasi dalam permainan/game. (Contoh: apit umpan berpasangan dengan apit *smash*, apit *smash* berpasangan dengan tekong atau dapat dilakukan secara bersama-sama oleh ke-3 posisi).

Metode latihan pada tahap ini antara lain:

- a) Sepak sila berpasangan 1 kali sentuhan dengan formasi 1-2. Jarak  $\pm$  3-4 meter (sesuai jarak tekong/umpan ke arah pemain apit penyerang).
- b) Sepak sila berpasangan 2 kali sentuhan dengan formasi 1-2. Mengontrol bola dengan kaki kiri dan meng-*push* bola dengan kaki kanan ke arah pemain lain atau sebaliknya.
- c) Sepak sila berpasangan 1 kali sentuhan dengan formasi 1-2-3. Tanpa mengontrol bola, melalui sepak sila kanan atau kiri melakukan gerakan meng-*push* bola ke arah pemain lain. Rotasi arah bola *passing* dapat diubah.
- d) Sepak sila berpasangan 2 kali sentuhan dengan formasi 1-2-3. Mengontrol bola dengan kaki kiri dan meng-*push* bola dengan kaki kanan ke arah pemain lain atau sebaliknya. Rotasi arah bola *passing* dapat diubah.



Gambar 11. Formasi Sepak Sila Berpasangan

Sumber: Achmad Sofyan

Hanif, "Kepelatihan Dasar Sepak takraw", (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015), h.54

- e) Sepak sila berpasangan 1 kali sentuhan dengan perkenaan terfokus pada satu sisi bagian kaki (kanan atau kiri) dengan cara berjalan mengitari daerah lapangan bermain atau dengan ketentuan waktu 5 menit, ketinggian bola dilakukan secara bertahap dari rendah  $\pm$  2-3 meter dari lantai (umpan semi lob) atau mengacu kepada ketinggian bola umpan normal yakni  $\pm$  4-5 meter dari lantai.
- f) sepak sila berpasangan dengan maksimal 2 kali sentuhan secara bergantian (kaki kanan, kiri) dengan cara berjalan mengitari daerah lapangan bermain atau dengan waktu selama 5 menit, ketinggian bola seperti tersebut di atas.
- g) Dengan 2 kali sentuhan: Mengontrol bola dengan kaki kiri dan meng-push bola dengan kaki kanan, demikian halnya sebaliknya. Dilakukan secara dinamis (tidak di tempat), ketinggian bola seperti tersebut di atas. *Sepak sila secara dinamis/ berjalan*



Gambar 12. Sepak Sila Berjalan

Sumber: Achmad Sofyan Hanif, M.Pd, "Kepelatihan Dasar Sepak takraw", (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015), h.55

Jadi, dari tahapan-tahapan model latihan sepak sila diatas maka peneliti melihat perlu adanya lagi pengembangan model latihan teknik dasar sepak sila kepada atlet. Peneliti mengembangkan model latihan dari tahapan awal sampai pada tahap lanjutan sehingga atlet yang bersangkutan dapat mengontrol bola sepak takraw dengan menggunakan teknik dasar sepak sila.

## METODE PENELITIAN

### Tujuan Penelitian

Secara umum hasil dari sebuah penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya dapat menggunakan model latihan ini ketika melatih. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah pengembangan model latihan sepak sila untuk cabang olahraga sepak takraw yang bervariasi dan inovatif.

### Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat

Pengambilan data ini dilakukan di kampus B Universitas Negeri Jakarta.

#### 2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian selama tiga bulan yang akan dimulai bulan November 2016. Satu bulan pertama pada bulan November digunakan untuk pembuatan proposal. Satu bulan berikutnya pada bulan Desember untuk pembuatan penelitian. Satu bulan terakhir pada bulan Januari digunakan untuk pengolahan data, analisa data, penulisan hasil penelitian, hingga sidang.

## Karakteristik Pengembangan Model

Perencanaan dan penyusunan penelitian ini adalah pengembangan produk berupa model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw. Sasaran dalam penelitian dan pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw ini adalah anggota Klub Sepak takraw Jakarta Pusat dan Klub Sepak takraw Cendrawasih Jakarta Barat.

### 1. Sasaran penelitian.

Sasaran penelitian atau pengguna yang akan diteliti dalam penelitian pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw

2. Subyek penelitian.

Adapun yang menjadi subyek penelitian adalah seluruh atlet pemula, ini dirumuskan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk. Adapun dalam uji coba kelompok kecil meliputi klub sepak takraw jakarta pusat dan meliputi jumlah atlet sebanyak 10 orang, dalam uji coba kelompok besar meliputi klub sepak takraw cendrawasih jakarta barat dan melibatkan jumlah atlet sebanyak 30 orang.

Pengembangan model latihan sepak sila untuk cabang olahraga sepak takraw ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari buku Sugiyono, yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, film, pembelajaran, dan lain-lain, tapi juga termasuk prosedur dan proses seperti metode atau model pembelajaran serta metode pengelolaan pembelajaran.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah pengembangan model latihan sepak sila. Selain itu hasil dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain latihan model latihan sepak sila yang lengkap dan lebih spesifikasi ke cabang olahraga sepak takraw yang akan di buat menjadi sebuah buku untuk dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dan pemain dalam menerapkan latihan sepak sila.

Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan alur rancangan model. Adapun alur rancangan pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan ini dapat digambarkan juga dalam bagan seperti dikutip dari Sugiyono sebagai berikut.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pengembangan Model**

Pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw ini tertulis dalam bentuk naskah atau

*storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk pengembangan model latihan sepak sila dalam bentuk latihan, yang diaplikasikan dalam permainan sepak takraw.

### **Analisis Kebutuhan**

Secara keseluruhan terdapat 3 tujuan umum yang akan diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu: (1) memberikan variasi model latihan. (2) memberikan referensi untuk pelatih. (3) upaya peningkatan program latihan sepak sila.

Berdasarkan Tujuan umum diatas kemudian menjadi dasar peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen wawancara yang mendalam (*in-depth interview*) kepada klub sepak takraw di Dki Jakarta serta melakukan survey karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan menjajaki lebih dahulu karakteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilakukan penelitian dan pengembangan. Hal tersebut untuk mengetahui seberapa penting pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw yang akan dikembangkan peneliti.

Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga dapat diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analisis, dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan baik tujuan umum. Berikut akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh dari hasil observasi penelitian, dari pelatih sepak takraw khususnya di Dki Jakarta.

Hasil analisis kebutuhan dan temuan di lapangan selama ini pelatih klub sepak takraw kurang memperhatikan keterampilan teknik dasar sepak sila pada saat latihan, dan selama ini pelatih hanya melihat hasil akhir dalam teknik sepak sila. Dalam segi sarana dan prasarana pun yang digunakan dalam latihan masih terbatas.

Pelatih sepak takraw pada umumnya kurang memberikan materi teknik sepak sila masih monoton, jadi materi yang disajikan lebih bersifat kurang inovatif, hal ini berdampak pada motivasi

atlet dalam mengikuti latihan smash sepak takraw, atlet cenderung jenuh atau bosan, jadi materi latihan yang didapat kurang maksimal.

Berdasarkan analisis kebutuhan dan temuan di lapangan secara garis besar selama ini pelatih sudah berupaya maksimal dalam memberikan materi teknik sepak sila agar atlet dapat tertarik mengikuti materi latihan sepak sila, akan tetapi karena kurangnya sumber-sumber model latihan yang ada menyebabkan pelatih kesulitan dalam menambah referensi latihan teknik sepak sila yang akan diberikan. Maka secara umum pelatih sangat membutuhkan berbagai model latihan teknik sepak sila yang variatif dan inovatif terutama dengan dimasukkannya model latihan yang disesuaikan dari gerak yang sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks. Berikut model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw yang dapat disajikan sebanyak 24 model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw.

#### **A. Kelayakan Model**

Sebelum pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw yang dikembangkan dinyatakan layak untuk diuji cobakan di lapangan, maka peneliti melakukan validasi atau uji kelayakan model kepada tiga orang ahli yaitu ahli/dosen sepak takraw, ahli pelatih nasional, ahli pelatih provinsi. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang dikembangkan sehingga akan layak untuk diuji cobakan di lapangan.

Hasil evaluasi berupa nilai untuk kriteria tujuan model latihan, sarana dan prasarana, cara pelaksanaan dan gambar model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw menggunakan skala *guttman* 1-0. Skor dan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut: (1) skor 0 apabila jawaban yang diberikan “tidak layak”; (2) skor 1 apabila jawaban yang diberikan “layak”.

Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan evaluasi dan saran dari para ahli/pelatih sepak takraw:

Berdasarkan hasil uji kelayakan model latihan sepak sila yang dilakukan terhadap model yang berjumlah

29 yang tertulis pada tabel di atas. Diperoleh 24 model latihan sepak sila yang dikategorikan layak untuk digunakan dalam pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw. 5 dikurangi karena tidak memenuhi kriteria atau skor hasil presentasinya di bawah 50%. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari masing-masing ahli yang terdiri dari tiga ahli masih terdapat beberapa rancangan produk yang perlu direvisi sebelum dilakukan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Revisi produk dimaksudkan agar rancangan produk yang dikembangkan lebih sempurna. Berikut ini adalah ringkasan revisi produk berdasarkan saran dari para ahli sebagai berikut :

- a. Urutkan model berdasarkan tingkat kesulitannya, mulai dari yang termudah ke yang lebih sulit.
- b. Penggunaan alat harus sesuai dengan kebutuhan, peralatan yang dicantumkan dalam penulisan model hanyalah yang benar-benar diperlukan.

#### **Uji coba kelompok kecil**

Uji coba kelompok kecil akan diperoleh data tentang kemudahan dan kemenarikan pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw. Subjek uji coba dalam uji coba kelompok kecil sebanyak 10 atlet yang di ambil secara acak. Data diambil dengan cara memberikan instrumen berupa angket kuisioner. Setelah data diperoleh kemudian dihitung rata-rata persentase hasil dari jumlah jawaban yang diperoleh dari pengisian angket tersebut.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil

<b>No.</b>	<b>Variabel</b>	<b>Skor</b>	<b>Skor</b>	<b>%</b>	<b>Ket.</b>
		<b>hasil</b>	<b>maks</b>		
<b>1</b>	<b>Kemudahan</b>	<b>787</b>	<b>960</b>	<b>75.00</b>	<b>Baik</b>
<b>2</b>	<b>Kemenarikan</b>	<b>790</b>	<b>960</b>	<b>78.75</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan tabel diatas kemudahan pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw diperoleh nilai 75.00% dinyatakan baik. Berdasarkan kemenarikan pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw diperoleh nilai 78.75% dan dinyatakan baik. Hasil analisis data uji coba kelompok kecil pada tabel diatas terhadap atlet klub sepak takraw tanah abang jakarta pusat dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok besar dengan beberapa catatan diantaranya: (1) sarana dan prasarana harus memadai (2) Jarak harus di sesuaikan dengan revisian.

**Uji coba kelompok besar**

Berikut akan disajikan pengolahan data hasil uji coba kelompok besar terhadap pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw. Pada uji coba kelompok besar menggunakan 30 atlet dari klub sepak takraw cendrawasih jakarta barat diambil secara acak.

Kegiatan uji coba kelompok besar dilaksanakan pada tanggal 9 januari 2017 di klub sepak takraw cendrawasih jakarta barat. Data diambil dengan cara memberikan instrumen berupa angket kuisisioner. Setelah data diperoleh kemudian dihitung rata-rata persentase hasil dari jumlah jawaban yang diperoleh dari pengisian angket tersebut. Berikut ini adalah analisis data yang dilakukan berdasarkan data hasil uji coba kelompok besar.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar

N o	Variabel	Sko r has il	Sko r ma ks	%	Ket.
1	Kemudahan	242 3	288 0	84.1 3	Baik Sekali
2	Kemenarikan	244 2	288 0	84.7 9	Baik Sekali

Berdasarkan kemudahan atlet mempraktekkan model latihan yang

dikembangkan diperoleh rata-rata presentase 84.13%. Sedangkan berdasarkan kemenarikan atlet dari model latihan yang dikembangkan diperoleh rata-rata presentase 84.79%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pada uji coba kelompok besar secara keseluruhan, pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw dinyatakan baik dan dapat digunakan pada proses latihan dengan beberapa perbaikan diantaranya: (1) pada model latihan sepak sila dapat divariasikan lagi dengan mengubah arah bola (2) Pelaksanaan harus di sesuaikan dengan tujuan latihan.

**Pembahasan**

Hasil akhir produk pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw setelah dilakukan penelitian yaitu berupa buku model latihan sepak sila. Pengembangan buku latihan sepak sila ini adalah sebagai bekal para pelatih klub sepak takraw untuk melatih teknik dasar sepak sila atas analisis kebutuhan di klub sepak takraw kurang bervariasi dan membuat atlet terkadang jenuh untuk melewati latihan teknik sepak sila.

Setelah menganalisis kebutuhan model latihan sepak sila sangat penting, peneliti membuat 29 model yang kemudian diserahkan kepada tiga orang ahli untuk diminta validasi tentang model yang peneliti susun. Berdasarkan hasil uji kelayakan model latihan sepak sila yang dilakukan terhadap model latihan menjadi 24 model yang divalidasi oleh seorang ahli yang tertuang pada table di atas.

Dari 29 model latihan yang telah diuraikan di atas terdapat lima model latihan yang dinyatakan tidak layak untuk diujicobakan, berikut model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw yang tidak layak untuk diujicobakan beserta alasan menurut para ahli :

1. Model latihan Formasi 1-2-3 model latihan baris satu banjar “Tidak Layak” karena pemain yang berdiri sendiri lebih sering menerima bola, lebih dapat hasil yang baik (efektif)
2. Model latihan formasi 1-2-3-4 model latihan dengan posisi tanda + “Tidak Layak” karena lebih banyak

- perpindahan pemain dari pada penguasaan bola
3. Model latihan formasi 1-2-3-4 sepak sila berhadapan passing bola mendatar formasi 1-2-3-4 “Tidak Layak” kurang efektif karena lebih banyak pemain yang diam menunggu datangnya bola.
  4. Model latihan formasi 1-2-3-4-5 sepak sila dengan posisi diameter lingkaran hoop (4 meter) “Tidak Layak” karena x= target tidak jelas, membuat pemain tidak beraturan.
  5. Model latihan formasi 1-2-3-4-5 sepak sila dengan modifikasi permainan hoop “Tidak Layak” karena sering dilakukan (sudah ada) pada latihan sepak sila.

Ada pun kelemahan dari model latihan sepak sila ini yang dikembangkan peneliti memiliki kelemahan yaitu:

1. Memerlukan waktu dalam menyiapkan alat latihan sebelum mempraktekkan
2. Karena model latihan ini ditujukan untuk melatih teknik dasar sepak sila, pelatih harus lebih jeli untuk melihat gerakan demi gerakan yang dilakukan oleh atlet.
3. Sarana dan prasarana di dalam klub sepak takraw pada umumnya masih minim, namun model latihan yang diciptakan membutuhkan sarana yang cukup banyak untuk melakukannya

## **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dalam penelitian pengembangan model, produk yang dihasilkan berupa pengembangan model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw yang dikemas dalam bentuk buku. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar serta pembahasan penelitian hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa peneliti menghasilkan produk latihan berupa 24 item model latihan sepak sila pada permainan sepak takraw.

### **Implikasi**

Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan teknik sepak sila. Model latihan yang dikembangkan menyajikan latihan yang inovatif dan kreatif dapat dilakukan oleh seluruh atlet. Serta berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan model latihan sepak sila ini mudah dan menarik bagi peserta didik serta memberikan kontribusi yang baik dalam proses latihan.

### **Saran**

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan model latihan sepak sila yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

#### 1. Saran Pemanfaatan

Pada pemanfaatan produk ini harus memperlihatkan kondisi sarana dan prasarana yang ada. Produk ini diharapkan menjadi alternatif media latihan sepak sila yang menjadi rujukan para pelatih klub sepak takraw.

#### 2. Atlet

Produk model latihan sepak sila yang dikemas dalam bentuk buku ini sebaiknya dilihat atau dipelajari terlebih dahulu sebelum melaksanakan kegiatan latihan materi sepak sila, sehingga diharapkan dapat menarik minat atlet dalam mengikuti latihan khususnya pada materi latihan sepak sila.

#### 3. Pelatih

Pada pelaksanaan latihan sepak sila sebaiknya pelatih tidak terlebih dahulu memberikan teknik sepak sila yang sebenarnya, atau pelatih memberikan bentuk-bentuk model latihan sepak sila yang baru, agar atlet tidak bosan dalam melakukan pelaksanaan latihan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Aziz Hakim, dkk., “ *Sepak takraw*”,(Surabaya: Unesa University Press, 2007)
- Achmad Sofyan Hanif,”*Kepelatihan Dasar Sepak takraw*”.(Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015)
- Arif S. Sadiman,”*Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*”,(Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003)
- James Takudung dan Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Peningkatan Prestasi* (Jakarta: Cerdas Jaya,2012)
- Nana Syaodih Sukmadinata,”*Metode Penelitian Pendidikan*”,(Bandung: Rosdakarya,2010)
- Nusa Putra, ”*Research and Development*”,(Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2011)
- Sanusi hasibuan, Imron ahmad, Eko harianto. *Evaluasi program pembinaan pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar di kalimantan timur, riau dan sumatra barat tahun 2009* (Asisten Deputi Iptek Olahaga, Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, Kemenpora R.I)
- Sugiyono,”*Metode Penelitian Pendidikan,Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif,dan R&D*”,(Bandung: Alfabeta,2015)
- Sukadiyanto. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY)
- Ucup Yusuf, Sudrajat Prawirasaputra, Lingling Usli, “*Pembelajaran Permainan Sepak takraw: Pendekatan Ketrampilan Taktis di SMU*”, (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001)
- Wasis D. Dwiyoga, *Konsep Penelitian & Pengembangan, Disajikan Pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Kepembelajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang* (Malang: Universitas Negeri Malang, 2004)