



**Pengaruh Latihan Passing dengan Tembok terhadap Peningkatan Kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang**

**Hikmah Lestari**  
**Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang**  
 e-mail: hik2mah@gmail.com

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
 Diterima 2 Oktober 2020  
 Disetujui: 10 Oktober 2020  
 Dipublikasikan: 15 Oktober 2020

*Keywords:* Latihan Passing dengan Tembok, Peningkatan Kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan passing dengan tembok dalam meningkatkan kemampuan pertahanan atlet sepak takraw Universitas PGRI Palembang. Metode yang digunakan adalah penelitian dengan metode eksperimen one group pretest and posttest. Populasi yang digunakan adalah atlet yang mengikuti Latihan sepak takraw di Universitas PGRI Palembang berjumlah 15 orang dan sampelnya menggunakan teknik toal sampling dengan mengambil semua jumlah populasi yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan bertahan atau receive. Teknik analisis data menggunakan uji *T-test*. Berdasarkan tabel uji t-test menggunakan *paired two sample for means* yang telah dilakukan terlihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara data pretest dan posttest dimana sample dilakukan tes sebelum dan sesudah diberikan treatment latihan passing dengan tembok. Pada table terlihat hasil  $P(T \leq t)$  two-tail yaitu  $0,00000000000000000000224 < 0,05$ . Kedua kelompok data memiliki selisih mean sebesar 9,4. Maka dapat dinyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, Latihan passing dengan tembok berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan pertahanan atlet sepak takraw Universitas PGRI Palembang.

**Abstract**

This study aims to determine the effect of passing exercises with a wall in improving the defense ability of PGRI Palembang University of Palembang kick takraw athletes. The method used is research with one group pretest and posttest experimental method. The population used was 15 athletes who took part in sepak takraw training at PGRI Palembang University and the sample used a total sampling technique by taking the entire population of 15 people. The data collection technique uses a test of survival ability or receive. The data analysis technique used the T-test. Based on the t-test table using paired two sample for means which has been done, it can be seen that there is a

---

significant influence between the pretest and posttest data where the sample is tested before and after being given the passing exercise with a wall. The table shows the results of the two-tail  $P(T \leq t)$ , namely  $0.0000000000000000224 < 0.05$ . The two data groups have a mean difference of 9.4. Then it can be stated that  $H_0(O)$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Thus, the passing exercise with the wall has an effect on improving the defense ability of the Palembang PGRI University's takraw athletes.

© 2019 Universitas Musamus Merauke

## PENDAHULUAN

Sepak Takraw merupakan permainan yang unik, setengah akrobatik, dan menegangkan. Sangat menarik untuk ditonton namun agak sulit untuk dipraktekkan bagi yang belum terlatih. (Syakir et al., 2014) mengungkapkan bahwa “The sepak takraw ball is unique since it is not enclosed like any other balls, as such air can pass through the ball and there are many seams on its surface”. Bola sepak takraw berbeda dengan bola-bola olahraga lain dan sangat unik, dimana bolanya tidak tertutup dan berupa anyaman, serta berlubang yang terdiri dari 12 lubang sehingga dapat dilewati udara kedalam bola.

Olahraga sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang dapat dibina sejak usia dini baik di lembaga sekolah maupun pada lingkungan masyarakat (Rengge et al., 2022). Menurut Engel dalam (Setiawan et al., 2015) Sepak takraw merupakan sebuah olahraga cepat dan penuh aksi yang dimainkan disebuah lapangan dengan dua tim yang saling berhadapan dipisahkan oleh net. Dalam permainan sepak takraw sama dengan permainan lainnya sangat dibutuhkan kemampuan pemain dalam menyerang dan bertahan. Kemampuan menyerang merupakan senjata bagi pemain untuk menghasilkan poin, kemampuan bertahan juga sangat penting agar lawan tidak dengan mudah menghasilkan poin.

Peran teknik bertahan dalam permainan sepak takraw sangat penting, karena menerima servis (receive) bertahan merupakan salah satu bentuk teknik dalam upaya mempertahankan daerah dari serangan servis lawan, dan sekaligus merupakan salah satu awal dimulainya serangan balasan (Purwanto, 2022). Untuk itu teknik bertahan harus dilatih dengan baik supaya dapat memenangkan suatu pertandingan. Teknik bertahan tentu dimulai dari penguasaan teknik dasar sepak takraw seperti sepak sila, sepak kura, memaha, dan menyundul bola. Selanjutnya penguasaan teknik dasar ini dikembangkan dengan kemampuan passing menggunakan teknik dasar tersebut. Ada banyak metode passing salah satunya adalah passing dengan tembok.

Passing dengan tembok merupakan metode Latihan bertahan dengan cara memantulkan bola ke tembok dan menjinakkannya kembali, pemain dapat mengatur ritme permainan passing tersebut. Metode passing dengan tembok ini cenderung dipenguasaan bola, dengan metode ini pertahanan (receive) seorang pemain itu menjadi bagus maka cendrung akan memenangkan permainan (Hanafi, 2020).

Di Universitas PGRI Palembang terdapat pembinaan atlet sepak takraw namun untuk prestasi belum menonjol. Dilihat dari kegiatan latihan yang dilakukan teknik bertahan yang dimiliki masih kurang. Hal ini terlihat dari intensitas bola serangan yang gagal dikuasai oleh pemain sangat signifikan. Namun hasil tes penguasaan teknik dasar sepak takraw dari atlet yang mengikuti latihan sudah dikategorikan baik. Sehingga perlu latihan lanjutan berupa latihan passing dengan tembok.

## METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2019, p. 110) metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif digunakan terutama apabila peneliti ingin melakukan percobaan untuk mencari pengaruh variabel independent / treatment / perlakuan tertentu terhadap variabel dependent / hasil / output / dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini yang akan dilaksanakan pada atlet sepak takraw Universitas PGRI Palembang. Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *one grup pretest and posttest*.

Menurut Sugiyono (2014:60) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari sehingga dapat di peroleh informasi tentang hal tersebut”. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Keterangan :

Variabel bebas (X) = Latihan Passing dengan Tembok

Variabel terikat (Y) = Kemampuan Pertahanan

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti akan menggunakan sample yang berjumlah 15 orang atlet sepak takraw yang mengikuti latihan kegiatan olahraga prestasi sepak takraw di Universitas PGRI Palembang.

Sebagai alat pengumpul informasi atau data, tes harus dirancang secara khusus. Tahap pelaksanaan tes yang digunakan oleh peneliti untuk tes pertahanan dalam sepak takraw. Alat ukur tes yang digunakan dalam melakukan pre-test dan post-test adalah dengan menggunakan instrumen tes kemampuan bertahan atau menerima bola (Moh. Hanafi, dkk.2016). Teknik pengumpulan data pertama kali di berikan pre-test kemampuan menerima bola, dengan mencatat hasilnya bagus bola yang naik ke atas yang diperoleh dari masing-masing sampel. Setelah melakukan pre-test sampel diberikan perlakuan atau treatment latihan passing dengan tembok dalam jangka waktu 16 kali pertemuan. Setelah itu, sampel di berikan posttest dengan prosedur yang sama pada tes awal atau pre-test. Setelah semua data terkumpul maka dilanjutkan dengan teknik analisis data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Hasil Prestes kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang**

Perolehan data yang diambil dari tes kemampuan menerima bola atlet sepak takraw sebelum dilakukan treatment latihan passing bola ke tembok yaitu:

**Tabel 1.** Hasil Prestest Kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI

Palembang

N	Valid	Missing
Mean	8,933333	
Median	9	
Mode	9	
Std. Deviation	0,798809	
Minimum	8	
Maximum	10	

**Tabel 2.** Hasil Posttest Kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI

### Palembang

N	Valid	Missing
Mean	18,33333	
Median	18	
Mode	18	
Std. Deviation	18,33333	
Minimum	17	
Maximum	20	

### **Hasil Uji Normalitas Data Prestest dan Posttest Kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang**

Sebelum dilakukan analisis data menggunakan uji t-test data harus dialakukan uji normalitas terlebih dahulu. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan lilliefors dan terlihat pada table dibawah ini:

**Table 3.** Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

N	LHITUNG	LTABLE	KETERANGAN
PRETEST	0,212012	0,220	Normal
POSTTEST	0,217748	0,220	Normal

Dengan demikian data prestes dan posttest berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan menganalisis data selanjutnya.

### **Hasil Uji t-test Data Kemampuan Pertahanan Atlet Sepak Takraw Universitas PGRI Palembang**

**Table 4.** t-Test: Paired Two Sample for Means

	Prestest	posttest
Mean	8,933333333	18,33333333
Variance	0,638095238	1,238095238
Observations		15
Pearson Correlation	0,910772373	
Hypothesized Mean Difference	0	
df		14
t Stat	-71,7936858876424000000000	
P(T<=t) one-tail	0,0000000000000000112	
t Critical one-tail	1,761310135774890000000	
P(T<=t) two-tail	0,0000000000000000224	< 0,05
t Critical two-tail	2,14478668791780000000	

Berdasarkan tabel uji t-test menggunakan *paired two sample for means* yang telah dilakukan terlihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara data pretest dan postest dimana sample dilakukan tes sebelum dan sesudah diberikan treatment latihan passing dengan tembok. Pada table terlihat hasil  $P(T \leq t)$  two-tail yaitu  $0,0000000000000000224 < 0,05$ . Kedua kelompok data memiliki selisih mean sebesar 9,4.

Dilihat dari hasil penelitian terlihat bahwa metode Latihan passing dengan tembok merupakan metode Latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet di Universitas PGRI Palembang dalam teknik bertahan pada permainan sepak takraw. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanafi, 2020) dengan hasil penelitian menyatakan bahwa kemampuan masing-masing individu setelah diberikan treatment passing dengan tembok dapat meningkatkan receive dalam bermain sepak takraw.

Hal ini juga terlihat bahwa saat melakukan Latihan passing dengan tembok setiap individu dapat memvariasikan perkenaan bola dapat menggunakan sepak sila, sepak kura, memaha, ataupun menyundul. Selain perkenaan atlet juga dapat mengatur ritmenya dengan lambat, sedang, ataupun cepat. Sehingga dengan demikian hal tersebut sangat sesuai dengan keadaan saat permainan berlangsung dimana atlet harus dapat menguasai bola yang datang dari lawan baik itu bola lambat, sedang, maupun bola cepat, selain itu juga dapat menggunakan sepak sila, sepak kura, paha, maupun kepala.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa penelitian pengaruh latihan passing dengan tembok terhadap kemampuan bertahan atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang mendapatkan hasil yang signifikan. Itu artinya ada pengaruh latihan passing dengan tembok terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet sepak takraw di Universitas PGRI Palembang. Dengan demikian metode latihan ini dapat digunakan untuk mendapatkan penampilan yang lebih baik terutama dalam meningkatkan teknik pertahanan atlet. Diharapkan juga dengan ini dapat meningkatkan prestasi yang didapat ke depannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44–49.
- PURWANTO, D. (2022). *Pengembangan Model Latihan Teknik Bertahan Sepak Takraw Berbasis Resistance Belt pada PPLOP Jawa Tengah*. Universitas Negeri Jakarta.
- Rengge, B., Natal, Y. R., Wani, B., & Jasmani, P. P. (2022). *Pengembangan Model Latihan* Vol. 03 No. 01 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun 2020

- Servis Atas Sepak Takraw. 2, 50–58.*
- Setiawan, D., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2015). Pengaruh Media Bola Plastik Terhadap Teknik Dasar Sepak Sila Di Sekolah Menengah Atas. *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 4*(02).
- Syakir, A., Mubin, A., Ahmad, N., Mamat, A., Taha, Z., & Hasanuddin, I. (2014). *CFD Study of Drag and Lift of Sepak Takraw Ball at Different Face Orientations.* <https://doi.org/10.1155/2014/369137>