



## **Pengaruh Metode Latihan dan Motor Educability terhadap Ketepatan Sepak Mula pada Permainan Sepak Takraw**

**Hendrig Joko Prasetyo<sup>1</sup>, Haris Nugroho<sup>2</sup>, Islahuzzaman<sup>3</sup>, Slamet Widodo<sup>4</sup>, Sugiyoto<sup>5</sup>**  
<sup>1,2,3,4,5</sup> **Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret, Surakarta,**  
**E-mail: [hendrigjoko@staff.uns.ac.id](mailto:hendrigjoko@staff.uns.ac.id)**

**Abstrak** - Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan dengan jarak sesungguhnya dan metode latihan dengan jarak bertahap terhadap peningkatan ketepatan sepak mula permainan sepaktakraw. (2) Perbedaan hasil ketepatan sepak mula permainan sepaktakraw bagi yang mempunyai tingkat motor educability tinggi dan motor educability rendah. (3) Pengaruh interaksi antara metode latihan dan motor educability terhadap peningkatan ketepatan sepak mula permainan sepaktakraw. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 X 2. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Surakarta, dengan jumlah 103 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling, besar sampel yang diambil yaitu sebanyak 48 siswa. Sampel terdiri dari 24 siswa merupakan siswa yang memiliki motor educability tinggi dan 24 siswa yang memiliki motor educability rendah. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Pengambilan data ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw dengan tes ketepatan sepak mula. Pengambilan data motor educability dilakukan dengan IOWA Brace Test. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis varians dan uji rentang Newman Keuls, pada taraf signifikansi 5%. Kesimpulan: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan jarak sesungguhnya dan jarak bertahap terhadap peningkatan ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. Pengaruh metode latihan dengan jarak bertahap lebih baik dari pada dengan jarak sesungguhnya dalam meningkatkan ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. (2) Ada perbedaan hasil yang signifikan antara motor educability tinggi dengan motor educability rendah terhadap ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. Nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw pada siswa yang memiliki motor educability tinggi lebih tinggi dari pada yang memiliki motor educability rendah. (3) Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan motor educability terhadap ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. (a) Siswa yang memiliki motor educability tinggi lebih cocok jika dilatih dengan jarak sesungguhnya. (b) Siswa yang memiliki motor educability rendah lebih cocok jika dilatih dengan jarak bertahap.

**Kata Kunci:** *Metode Latihan Dengan Jarak Sesungguhnya, Metode Latihan Dengan Jarak Bertahap, Motor Educability, Ketepatan Sepak Mula Pada Permainan Sepaktakraw*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga di Indonesia boleh dikatakan bahwa sedikit demi sedikit mengalami suatu kemajuan diberbagai tempat atau dengan kata lain di berbagai cabang olahraga. Ini terbukti beberapa cabang olahraga negara kita sudah diperhitungkan oleh negara lain baik di tingkat Asia maupun di Internasional seperti olahraga bulu tangkis, panahan, bowling,

pencak silat, bola voli pantai, sepaktakraw maupun olahraga lainnya. Oleh karena itu perlu ada usaha atau daya upaya yang berkesinambungan untuk meningkatkan prestasi olahraga serta usaha memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. sebagai langkah mempolakan peningkatan kesegaran jasmani masyarakat, memantapkan dan menanamkan kesadaran masyarakat akan



manfaat berolahraga, sehingga dirasakan sebagai kebutuhan dalam hidupnya.

Dalam upaya mengajak dan mau melakukan kegiatan olahraga kepada seluruh lapisan masyarakat maka perlu dipikirkan bentuk atau jenis olahraga yang sederhana dan mudah dilakukan, juga mempunyai manfaat dan tujuan yang luas. Perkembangan olahraga sepak takraw di negara kita untuk akhir-akhir ini sudah mulai tumbuh dengan pesat, khususnya di pulau Jawa yang awalnya hanya berkembang di pulau Sumatera, Kalimantan dan Sulawesi. Sepak takraw merupakan olahraga yang telah memasyarakat dan menjadi bagian dalam acara-acara tertentu seperti pada upacara adat di Kalimantan, acara menentukan tingkat kematangan dan kecakapan seseorang pemuda/pemudi bugis. (Ahmad Hamidi, 2007:3). Permainan sepak takraw dapat berkembang di masyarakat karena memiliki karakteristik permainan yang identik dengan cabang olahraga tradisional sepak raga yang sudah membudaya di Sulawesi Selatan, Melayu dan daerah pesisir lainnya.

Minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga ini cukup menggembirakan dan tampaknya perkembangan prestasi sepak takraw juga mulai dapat dibanggakan. Kekuatan tim sepak takraw Indonesia mulai diperhitungkan ditingkat Asia Tenggara maupun ditingkat Asia. Prestasi yang cukup baik ketika menjadi juara 3 Asian Games di Doha, Katar pada tahun 2006 dan dilanjutkan pada Sea Games tahun 2007. Indonesia menempati juara 2 tim. (<http://www.antara.co.id>)

Peningkatan prestasi sepak takraw tidak terlepas dari perkembangan pembinaan pemain-pemain muda di daerah. Pembinaan prestasi sepak takraw di daerah dapat memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi secara nasional. Upaya peningkatan perkembangan sepak takraw di daerah dapat dimulai dari sekolah-sekolah karena siswa di sekolah merupakan sekelompok masyarakat usia muda yang sangat strategis untuk menjadi sasaran bagi pembinaan peningkatan prestasi olahraga dimasa yang akan datang. Diharapkan dari sekolah-sekolah tersebut muncul bibit-bibit berbakat yang akhirnya dapat dibina menjadi pemain yang handal dan berprestasi tinggi.

Munculnya kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw atau klub-klub sepak takraw sekolah merupakan potensi yang perlu dijaga dan dipelihara. Oleh sebab itu pembinaan dan penanganan harus tepat dan dikelola dengan sungguh-sungguh sehingga melahirkan prestasi yang optimal. Agar pembinaan permainan sepak takraw dapat berprestasi tinggi diperlukan perencanaan dan program latihan yang terarah dan berkesinambungan. Di mulai dari pengenalan dasar-dasar permainan yang sederhana sampai ke tahap yang lebih kompleks.

Penguasaan keterampilan sepak takraw tidak dapat lepas dari penguasaan teknik dasar permainan sepak takraw. Untuk dapat menguasai ketrampilan teknik dasar dalam permainan sepak takraw diperlukan ketrampilan gerak yang optimal, efisien, dan efektif yang didapat melalui proses latihan. Bagi seorang pemula, aspek fisik perlu mendapatkan porsi lebih banyak agar dapat menguasai teknik dasar dengan baik dan benar. Maksudnya seorang pemula membutuhkan lebih banyak latihan teknik-teknik dasar dalam sepak takraw seperti sepakan, memaha, mendada, membahu menyundul bola (*heading*), sepak mula (*service*) dan teknik bertahan sehingga mencapai tahap otomatisasi gerak. Aspek psikis diberikan setelah pemula cukup matang menguasai teknik dasar dan mulai melakukan pertandingan-pertandingan yang lebih serius.

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah teknik sepak mula atau servis. Teknik sepak mula merupakan teknik dasar permainan sepak takraw yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain karena sepak mula merupakan sepakan pertama kali sebagai tanda dimulainya permainan. Sepakan harus dilakukan dengan kuat, keras dan tepat mengenai sasaran yang diinginkan. Karena sepak mula yang dilakukan dengan kuat, keras dan tepat pada sasaran akan menyebabkan lawan sulit mengembalikan bola sehingga mampu menyumbang angka. Dalam penguasaan teknik sepak mula diperlukan proses latihan yang intensif, teratur dan dilakukan sejak usia dini. Latihan yang dilakukan sejak usia muda dimungkinkan dapat dilakukan pembinaan dan latihan dalam rentang waktu yang lama sehingga memungkinkan untuk dapat menguasai teknik sepak mula dengan sempurna yang menghasilkan ketepatan dalam melakukan sepak mula.

Sepak mula dalam permainan sepak takraw ada dua macam yaitu servis bawah dan servis atas (Disorda DKI, 2002; 15). Sepak mula bawah atau Servis bawah adalah servis yang paling sering dipakai atau dilakukan oleh pemula dalam permainan sepak takraw, karena merupakan gerakan sepak mula yang paling mudah. Dengan sepak mula ini mereka dapat menguasai bola dengan teliti dan mampu menjangkau ke seberang net lawan.

Dari pengamatan di lapangan banyak ditemukan masih kurangnya penguasaan teknik sepak mula yang dihadapi oleh atlet pemula, seperti bola yang sering tidak sampai ke seberang net lawan, arah dan sasaran yang tidak tepat sehingga dinyatakan keluar, terjadi pelanggaran pada pergeseran kaki dan dinyatakan batal atau angka untuk lawan sehingga pertandingan menjadi tidak efektif.

Dalam melaksanakan latihan perlu adanya pendekatan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik olahraga yang dilakukan. Sepak mula lebih dominan pada unsur ketepatan atau akurasi sepakan sehingga mampu menyeberangkan bola di atas net ke arah lapangan lawan, Metode yang dilakukan dalam melatih kemampuan sepak mula ada bermacam-macam, akan tetapi yang biasa dilakukan adalah dengan melakukan sepak mula dengan jarak sesungguhnya dan sepak mula dengan jarak bertahap.

Ada beberapa pertimbangan mengapa dilakukan latihan sepak mula dari jarak yang sesungguhnya ataupun dari jarak dekat terlebih dahulu, baru berangsur-angsur menambah sepakan. Untuk melatih jangkauan dan ketepatan sepak mula dengan jarak yang sebenarnya sesuai dengan peraturan pertandingan, maka dengan adaptasi ini diharapkan kemampuan sepak mula akan semakin akurat hasilnya, karena atlet sudah terbiasa dengan jarak yang sebenarnya. Sebaliknya metode latihan sepak mula menggunakan jarak bertahap dimaksudkan untuk adaptasi secara bertahap dimana tingkat akurasi sepakan mampu melewati net lawan. Latihan ini dilakukan secara bertahap dari jarak dekat net dan berangsur-angsur menjauh sampai pada jarak yang sesungguhnya. Yang menjadi pertanyaan adalah apakah perbedaan metode latihan ini memberikan hasil yang berbeda terhadap ketepatan sepak mula pada siswa.

Penempatan bola pada sepak mula selain dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti metode latihan yang digunakan, juga dipengaruhi oleh faktor internal. Banyaknya kesalahan yang terjadi bisa disebabkan akibat dari cukup sulitnya penguasaan ketrampilan atau faktor lain yang terkait seperti: kualitas gerak, kapasitas motorik, kapasitas psikologis (Bompa, 1990:336), guru dan pelatih. Siswa adalah individu-individu yang unik, mereka belajar dengan cara, kebutuhan dan aspirasi yang berbeda (Moston, Ashworth, 1986: 6). Cepat lambatnya seseorang dalam menguasai suatu ketrampilan baru secara cermat dikenal dengan istilah *motor educability* (Rusli Lutan, 1988:115). Apabila seorang siswa mampu menampilkan dengan cepat menguasai suatu gerakan dengan baik maka siswa tersebut dapat dikategorikan mempunyai tingkat *motor educability* yang tinggi. Dengan demikian alangkah baiknya jika seorang guru ataupun pelatih juga mengetahui tingkat atau kemampuan *motor educability* anak didiknya, hal ini tentu akan memudahkan dalam pencapaian tujuan yang diharapkan.

Dari hasil pengamatan di lapangan, para guru atau pelatih dalam memilih metode latihan untuk peningkatan kemampuan sepak mula biasanya kurang memperhatikan *motor educability* awal siswanya. Selain itu ditemukan juga masih banyak guru atau pelatih kurang memahami pengetahuan tentang metode latihan untuk menyajikan materi latihan yang seharusnya disajikan dengan jarak sesungguhnya maupun yang disajikan dengan jarak bertahap. Mereka tidak mempertimbangkan *motor educability* awal dari siswa, sehingga perlakuan biasanya disamakan antara yang mempunyai *motor educability* tinggi dan yang mempunyai *motor educability* rendah. Hal ini mungkin menjadikan salah satu penyebab kurang berhasilnya kemampuan sepak mula dalam permainan sepak takraw dengan baik dari seorang atlet yang dibina khususnya atlet pemula. Permasalahan inilah yang ingin dicarikan pemecahan dalam penelitian.

Penelitian di bidang olahraga yang ada hubungannya dengan karakteristik variabel dalam penelitian ini diantaranya mengenai *motor educability* (ME), seperti yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti

dalam Baumgartner (1995:195). Mereka mencoba menyusun serangkaian tes untuk mengukur ME, namun hasilnya tidak begitu memuaskan (korelasinya tidak cukup baik). Jadi masih dibutuhkan serangkaian tes yang harus memiliki jumlah yang cukup atas item motorik yang menilai komponen motorik yang penting pada setiap tingkat perkembangan.

Penelitian lain dibidang bolavoli yang juga mengembangkan suatu model latihan *extrenally paced* dan *mixed paced* dilakukan oleh Agus Kristiyanto (1995). Hasil penelitiannya antara lain membahas tentang baik tidaknya pengaruh yang ditimbulkan dari suatu rekayasa stabilitas lingkungan motorik dengan mempertimbangkan faktor kapasitas umpan balik instrinsik dan jangkauan lompat vertikal terhadap penguasaan ketrampilan salah satu teknik dari bola voli yaitu teknik *smash* (pukulan).

Hasil kajian teoritis tentang ketepatan servis bermain sepaktakraw, metode latihan dan tingkat *motor educability*, maka dapat disusun suatu kerangka pemikiran sebagai berikut :

### **1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dengan Jarak Sesungguhnya Dan Metode Latihan Dengan Jarak Bertahap Terhadap Ketepatan Sepak Mula Bermain Sepaktakraw**

Dalam pelaksanaan menggunakan metode latihan jarak sesungguhnya dan metode latihan jarak bertahap diatur sedemikian rupa sehingga atlet mempunyai kesempatan dan materi latihan yang sama. Akan tetapi dalam pelaksanaan terdapat perbedaan pada penekanan latihan. Latihan dengan jarak sesungguhnya menekankan bagaimana bola takraw mampu disepak dan sampai ke daerah seberang net, sehingga dibutuhkan tenaga yang lebih besar untuk menyepak agar sampai ke daerah lawan. Hal ini akan terasa terutama pertama atau awal

latihan, yang disebabkan kekuatan otot yang dimiliki belum memadai untuk menyepak dengan jarak yang sebenarnya. Karena menekankan pada sampainya bola menyeberangi net pada saat menyepak maka akan sulit untuk menjaga ketepatan sepakan. Untuk itu dalam membuat program latihan perlu disusun dengan cermat bahwa pada awal latihan yang ditekankan hanya pada usaha agar bola dapat melewati net, setelah itu baru meningkatkan ketepatan sasaran. Latihan dengan metode jarak sesungguhnya akan lebih cocok diberikan pada atlet yang mempunyai kemampuan sepak mula baik.

Latihan jarak bertahap diawali dengan sepakan dari jarak yang dekat, sehingga latihan akan fokus pada ketepatan, dengan berangsur-angsur menambah jarak sepakan maka menambah tingkat kesulitan tepatnya sepakan pada rintangan. Hal ini dibutuhkan juga peningkatan kekuatan sedikit demi sedikit. Latihan dengan metode jarak bertahap lebih cocok diberikan kepada atlet yang mempunyai kemampuan sepak mula kurang begitu baik dalam hal ketepatan.

Latihan teknik sepak mula dengan jarak sebenarnya ini dilakukan dengan jarak sesuai peraturan permainan sepak takraw. Dengan latihan ini pemain dapat berorientasi langsung dengan keadaan yang sesungguhnya, sehingga latihan ini bertujuan untuk melakukan sepak mula dengan memikirkan tenaga yang harus dikeluarkan untuk menyeberangkan bola seperti pada permainan sesungguhnya. Bagi pemain pemula, dalam melakukan latihan ini pada awal latihan tingkat kegagalannya akan sangat besar. Karena sepak mula ini memerlukan tenaga yang cukup besar, maka dalam latihan konsentrasinya hanya tertuju pada penggunaan tenaga, sedangkan penggunaan teknik sepak mula yang baik sering terabaikan.

Berdasarkan perbedaan karakteristik perlakuan di atas menunjukkan bahwa, latihan sepak mula dengan jarak bertahap dan jarak sebenarnya akan memberikan

pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil belajar sepak mula dalam permainan sepak takraw. Perbedaan perlakuan yang diberikan dalam latihan akan menimbulkan respon yang berbeda pula terhadap pelaku.

Dengan melihat perbedaan karakteristik dari kedua metode tersebut diduga ada perbedaan pengaruh dalam meningkatkan ketepatan sepak mula bermain sepaktakraw pada atlet pemula. Dengan demikian diduga antara latihan sepak mula dengan jarak bertahap dan jarak sebenarnya memiliki perbedaan pengaruh terhadap ketepatan sepak mula dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan perbedaan karakteristik antara latihan sepak mula dengan jarak bertahap dan jarak sebenarnya menunjukkan bahwa, latihan sepak mula dengan jarak bertahap memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar sepak mula dalam permainan sepak takraw. Hal ini karena, latihan sepak mula dengan jarak bertahap sangat cocok bagi pemain pemula karena pada umumnya pemain pemula belum memiliki kekuatan yang memadai dan teknik yang masih rendah. Melalui latihan sepak mula dengan jarak yang lebih dekat, akan timbul rasa senang dan motivasi belajar menjadi lebih tinggi. Di samping itu juga, pemain akan merasa mampu untuk menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan tanpa harus mengerahkan tenaga secara maksimal seperti pada sepak mula dari jarak sebenarnya. Melalui penambahan jarak sepak mula yang dilakukan secara bertahap, pemain akan lebih mudah beradaptasi dan akan mampu melakukan sepak mula dengan baik. Dengan demikian diduga, latihan sepak mula dengan jarak bertahap diduga memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar sepak mula dalam permainan sepak takraw.

## **2. Perbedaan Hasil Ketepatan Sepak Mula Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Yang Mempunyai Tingkat**

### ***Motor Educability* Tinggi dan *Motor Educability* Rendah**

*Motor educability* (ME) berperan dalam proses cepat/ lambatnya seseorang dalam menguasai suatu ketrampilan (tugas yang diberikan), maka yang mempunyai ME baik (tinggi) akan lebih mudah dan cepat dalam menguasai berbagai keterampilan yang dalam hal ini adalah kemampuan penempatan sepak mula bermain sepaktakraw. Bagi siswa/atlet yang mempunyai tingkat ME rendah tentunya akan sedikit mengalami kesulitan dalam menangkap (melakukan) tugas gerak yang diberikan, untuk itu perlu diberikan suatu metode / cara yang dapat membuat mereka merasa mudah (dapat melakukan) tugas gerak yang diberikan. Adanya perbedaan tingkat *motor educability* pada siswa /atlit diduga akan berpengaruh terhadap penempatan sepak mula bermain sepaktakraw pada atlet pemula.

### **3. Pengaruh Interaksi Antara Metode Latihan Dan Tingkat *Motor Educability* Terhadap Ketepatan Sepak Mula Permainan Sepaktakraw**

Metode latihan jarak sesungguhnya dan metode latihan jarak bertahap memiliki karakteristik yang berbeda dalam proses latihan. Dalam pelaksanaannya latihan dengan jarak sesungguhnya menekankan pada kekuatan agar bola yang disepak mampu melewati net. Siswa dituntut dalam pelaksanaannya mampu menyepak mula dengan jarak sepakan dengan jarak 4,25 meter diatas ketinggian net 1,52 meter, jadi terlihat siswa harus mengerahkan kekuatan agar bola tidak menyangkut di net dan mampu menyeberangi jaring. Dalam metode latihan jarak bertahap, penekanan latihan adalah ketepatan menyepak agar melampaui net yang dilanjutkan dengan kekuatan dan ketepatan dengan cara penambahan jarak. Sehingga tekong mampu melakukan dan

terbiasa untuk menyepak sampai ke arah daerah lawan.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka pemilihan metode latihan harus didasarkan pada tingkat *motor educability*. Tekong yang mempunyai tingkat *motor educability* baik dapat diartikan bahwa atlet tersebut mempunyai kemampuan untuk melakukan ketrampilan gerakan yang lebih baik dibanding dengan atlet yang mempunyai tingkat *motor educability* kurang.

Ditinjau dari karakteristik tingkat *motor educability* siswa/atlet, sangat tepat apabila metode latihan sepak mula bawah menggunakan jarak sesungguhnya dilakukan oleh atlet yang mempunyai *motor educability* baik. Dalam latihan atlet langsung diberi latihan ketepatan sasaran dan kemampuan sepakan dengan jarak yang sesungguhnya. Sedangkan untuk metode latihan jarak bertahap akan lebih efektif apabila diterapkan pada atlet yang memiliki tingkat *motor educability* kurang atau rendah, karena atlet disini cenderung lebih lambat menguasai ketepatan dan kemampuan sepakan. Dengan demikian diduga bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan tingkat *motor educability* terhadap kemampuan servis bawah bermain sepaktakraw.

## METODOLOGI

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 X 2. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Surakarta, dengan jumlah 103 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling, besar sampel yang diambil yaitu sebanyak 48 siswa. Sampel terdiri dari 24 siswa merupakan siswa yang memiliki motor *educability* tinggi dan 24 siswa yang memiliki motor *educability* rendah. Variabel yang diteliti yaitu variabel bebas terdiri dari dua faktor yaitu variabel manipulatif dan variabel atributif, serta satu (1) variabel terikat. Variabel manipulatif terdiri dari

metode latihan dengan jarak sesungguhnya dan metode latihan dengan jarak bertahap. Variabel atributif terdiri dari kelompok sampel dengan motor *educability* tinggi dan rendah. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Pengambilan data ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw dengan tes ketepatan sepak mula. Pengambilan data motor *educability* dilakukan dengan IOWA Brace Test. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis varians dan uji rentang Newman Keuls, pada taraf signifikansi 5%.

## HASIL

Hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan dengan jarak sesungguhnya memiliki peningkatan yang berbeda dengan metode latihan jarak bertahap. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 6.834 > F_{tabel} = 4.06$ . Dengan demikian hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak. Yang berarti bahwa metode latihan dengan jarak sesungguhnya memiliki peningkatan yang berbeda dengan metode latihan dengan jarak bertahap dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata metode latihan dengan jarak bertahap memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada metode latihan dengan jarak sesungguhnya, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 36.250 dan 33.958. Siswa yang memiliki *motor educability* tinggi memiliki nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw yang berbeda dengan siswa yang memiliki *motor educability* rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F_{hitung} = 4.575 > F_{tabel} = 4.06$ . Dengan demikian hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak. Yang berarti bahwa siswa yang memiliki motor *educability* tinggi memiliki peningkatan nilai

ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw yang berbeda dengan siswa yang memiliki *motor educability* rendah dapat diterima kebenarannya.

Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata siswa yang memiliki *motor educability* tinggi memiliki nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki *motor educability* rendah, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 36.042 dan 34.167. Interaksi antara perbedaan metode latihan dan tingkat *motor educability* siswa sangat bermakna. Karena  $F_{hitung} = 8.406 > F_{tabel} = 4.06$ . Dengan demikian hipotesa nol ditolak. Yang berarti bahwa keberhasilan metode latihan dipengaruhi oleh tingkat *motor educability* yang dimiliki siswa.

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu : (a) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian (b) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok kesimpulan analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

### **1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dengan Jarak Sesungguhnya Dan Jarak Bertahap Terhadap Ketepatan Sepak Mula Pada Permainan Sepaktakraw**

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang mendapatkan metode latihan dengan jarak sesungguhnya dan kelompok siswa yang mendapatkan metode latihan jarak bertahap terhadap nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. Pada kelompok siswa yang mendapat metode latihan jarak

bertahap mempunyai nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang mendapat metode latihan jarak sesungguhnya.

Latihan sepak mula dengan jarak bertahap, merupakan latihan yang menggunakan prinsip belajar dari mudah ke yang lebih sukar dan dari ringan ke yang lebih berat. Pada latihan ini siswa melakukan latihan sepak mula dengan jarak bertahap, dari dekat selanjutnya ditingkatkan secara periodik hingga jarak yang sesungguhnya dalam permainan sepaktakraw. Tujuan pentahapan ini adalah untuk mengurangi tingkat kesulitan, sehingga semua pemain dapat melakukan dengan baik. Bagi pemain pemula latihan dengan jarak bertahap ini sangat efektif, sebab dilakukan dari ke mudah yang lebih sukar.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw yang dihasilkan oleh metode latihan jarak bertahap lebih baik 2.292 dari pada dengan jarak sesungguhnya.

### **2. Perbedaan Pengaruh *Motor Educability* Tinggi Dan Rendah Terhadap Ketepatan Sepak Mula Pada Permainan Sepaktakraw**

Berdasarkan pengujian hipotesis ke dua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa dengan *motor educability* tinggi dan *motor educability* rendah terhadap ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw. Pada kelompok siswa dengan *motor educability* tinggi mempunyai nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepaktakraw lebih baik dibanding kelompok siswa dengan *motor educability* rendah. Pada kelompok siswa *motor educability* tinggi memiliki potensi yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki *motor educability* rendah.

Kemampuan *motor educability* merupakan kemampuan yang mendasari dari pembentukan gerak keterampilan yang dilakukan. Kemampuan *motor educability* merupakan dasar pembentukan keterampilan gerak. Belajar keterampilan gerak merupakan proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku gerak terampil. Kemampuan motor *educability* merupakan fundamen penting untuk mempelajari suatu keterampilan gerak. Dalam mempelajari gerak keterampilan diperlukan jangka waktu tertentu. Lama waktu yang diperlukan untuk mempelajari keterampilan dipengaruhi kompleksitas gerakan keterampilan yang dipelajari dan kemampuan motor *educability* siswa. Kemampuan motor *educability* merupakan dasar dalam pembentukan keterampilan gerak, termasuk saat belajar keterampilan sepak mula dalam permainan sepak takraw.

Kemampuan *motor educability* merupakan dasar pembentukan keterampilan gerak gerak, sehingga proses belajar keterampilan gerak sepak mula dalam permainan sepak takraw lebih cepat jika didukung dengan kemampuan motor *educability* yang baik. *Motor educability* dapat menunjang keberhasilan belajar ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw, karena dengan motor *educability* yang baik, siswa dapat mengontrol gerakan-gerakan yang dilakukan sehingga menjadi lebih akurat. Siswa yang memiliki motor *educability* tinggi memiliki kemampuan untuk lebih cepat menguasai ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw, dari pada siswa yang memiliki motor *educability* rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw pada siswa yang memiliki motor *educability* tinggi 1.875 yang lebih baik dari pada kelompok

siswa yang memiliki *motor educability* rendah.

### **3. Interaksi Antara Metode Latihan Dan Motor Educability Terhadap Ketepatan Sepak Mula Pada Permainan Sepaktakraw**

Motor *educability* memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil latihan ketepatan. Kefektifan penggunaan metode latihan untuk meningkatkan ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw dipengaruhi oleh tinggi rendahnya *motor educability* yang dimiliki siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai, ternyata siswa yang memiliki *motor educability* tinggi memiliki nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw yang besar jika menggunakan metode latihan jarak sesungguhnya. Siswa yang memiliki *motor educability* rendah lebih baik jika dilatih dengan jarak bertahap.

### **KESIMPULAN**

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan jarak sesungguhnya dan jarak bertahap dalam meningkatkan ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw. Pengaruh metode latihan jarak bertahap lebih baik dari pada jarak sesungguhnya dalam meningkatkan ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw.
2. Ada perbedaan hasil ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw yang signifikan antara siswa yang mempunyai *motor educability* tinggi dengan *motor educability* rendah. Nilai ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw pada siswa yang memiliki *motor educability* tinggi lebih baik dari pada yang memiliki *motor educability* rendah.
3. Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan *motor educability* terhadap ketepatan sepak mula pada permainan sepak takraw.



4. Siswa yang memiliki *motor educability* tinggi lebih cocok jika dilatih dengan metode latihan jarak sesungguhnya.
5. Siswa yang memiliki *motor educability* rendah lebih cocok jika dilatih dengan metode jarak bertahap.

#### REFERENSI

Ahmad Hamidi. 2007. *Sepaktakraw (Konsep dan Aplikasi)* : FPOK UPI Bandung

Bompa T. O. 1990 . *Theory and Methodology of Training*, 2 ed. Dubuque : Kendall/hunt Publishing Company.

Baumgartner A.T, Jackson S.A. 1995 . *Measurement For Evaluation in Physical Education And Exercise Science*. 5<sup>th</sup> ed USA : Wm.C. Brown Communication, Inc.

Dirjen Olahraga Depdiknas R. I.2002. *Olahraga Pelajar dan Mahasiswa*, Jakarta : Depdiknas.

Moston M. Ashworth S. 1986. *Teaching Physical Education*, 4<sup>th</sup> ed N.Y Macmillan Publishing Company.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik*. Jakarta : Dekdikbud, Dirjendikti Proyek Pengembangan LPTK