

**Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Long Servis dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru**

**Asrabuana<sup>1</sup>, Bahmid Hasbullah<sup>2</sup>, Siti Divinubun<sup>3</sup>**

FKIP, Program Studi Penjaskesrek, Universitas Pattimura

Email: [asrabuanaasra@gmail.com](mailto:asrabuanaasra@gmail.com)<sup>1</sup> [bahmidhasbullah@gmail.com](mailto:bahmidhasbullah@gmail.com)<sup>2</sup> [sitidivin@gmail.com](mailto:sitidivin@gmail.com)<sup>3</sup>

---

**Info Artikel**

Sejarah Artikel:

Diterima: 29 Mei 2022

Direvisi: 1 Juni 2022

Dipublikasikan: Juni 2022

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.6616732

---

**Abstract:**

*in this study is the low ability of long serve kicks in students of SMA Negeri 11 Buru Regency. This study was to determine the effect of Silat practice on the accuracy of long serve in the game of sepak takraw on students of SMA Negeri 11 Buru Regency. This type of research is experimental. The research instrument is One Group Pretest-Posttest Desing. Total population 20 students. Existing data were tested by t-test. Based on the results of data analysis, it was obtained that tcount was 7.94 and ttable was 2.09 (tcount = 7.94 > ttable = 2.09). This means that the practice of silage affects the accuracy of long serve in the game of sepak takraw.*

**Keywords:** *the effect of Silat practice on the accuracy of long serve in the game of sepak takraw.*

---

**PENDAHULUAN**

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah sesuatu hal yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi. Persatuan sepak takraw Indonesian (PSTI) terbentuk pada tanggal 16 maret 1971 di Jakarta, pada awal berdirinya persatuan sepak takraw Indonesia ini disebut PERSERASI (Persatuan Sepak

Raga Seluruh Indonesia) yang didirikan oleh 4 Pengurus daerah (pemprov) Sebagai pilar pendukungnya yaitu Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau dan Sulawesi Selatan. Dengan ketua umum pertama Drs.HM Junus Akbar (Sekretaris Diklu Sepora) saat itu

Namun Olahraga sepak takraw sekarang ini sudah banyak dikenal dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub-klub sepak takraw dari masing-masing Provinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat Nasional.

Istilah Sepak takraw berasal dari dua bahasa yaitu bahasa Melayu dan bahasa Thailand. Kata sepak yang berasal dari melayu yang mengandung arti menendang. Adapun kata takraw berasal dari bahasa Thailand yang berarti sebuah bola yang terbuat dari ayaman rotan. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan, setiap regu terdiri dari 3 (tiga) orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulu tangkis, yaitu 1,44 meter. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki, kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak 3 kali sentuhan.

Cabang olahraga sepak takraw salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan pada event nasional, Misalnya pada Pekan Olahraga Nasional. PON, yang sangat di sayangkan sampai sekarang ini bahwa cabang olahraga sepak takraw khusus pada daerah Maluku tidak berkembang, hal ini dikarenakan peminat untuk cabang olahraga ini masi minim dan jarang di pertandingan didaerah Maluku sehingga untuk mendapatkan atlit sepak takraw di daerah Maluku itu sangat sulit.

Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan ditingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.

Dalam kaitanya dengan permaian sepak takraw, teknik dasar sepak takraw meliputi teknik (1) Servis yang dilakukan oleh tekong, (2) Menimang (3) Smash, (4) Heading dan (5) Block. Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai oleh pemain sepak takraw meliputi sepakan : sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, sepak bedek atau sepak samping dan dengan punggung kaki.

Dalam permainan sepak takraw, servis sangatlah penting untuk memulai permainan, mematkan lawan, dan mendapatkan angka. Servis juga bahkan berdampak penting dalam jalannya permainan, dari pengamatan yang ada bahwa dalam sebuah pertandingan dimana team yang mampu melakukan servis lebih baik dan berhasil akan lebih dominan dalam mengatur alur permainan dan efektif dalam memperoleh angka. Melakukan servis yang baik harus melalui latihan disiplin dan terprogram agar mendapatkan hasil servis yang maksimal.

Didalam penelitian ini, peneliti mengamati kemampuan teknik khusus yaitu kemampuan siswa dalam melakukan tendangan long servis. Kesalahan yang terjadi dalam permainan sepak takraw salah satunya adalah kurangnya kemampuan siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dalam melakukan tendangan long servis, yang mana pada saat melakukan tendangan long servis bola sering tidak memasuki area lapangan lawan, pengenaaan bolah terhadap kaki kurang tepat sehingga bola tidak dapat di arahkan dengan baik, dan bola sering keluar dari batas lapangan belakang lawan, hal ini disebabkan karena siswa SMA Negeri 11 Kabupaen Buru masi banyak yang belum

menguasai teknik dasar dalam permainan sepak takraw salah satunya teknik dasar sepak sila. Ketepatan dalam melakukan tendangan long servis sangat berperan penting dalam permainan sepak takraw untuk mendapatkan angka pertama, karena servis merupakan awal melakukan serangan dalam permainan sepak takraw dan mengacaukan pertahanan lawan. Dengan ketepatan melakukan long servis yang baik akan memudahkan team untuk mendapatkan poin. Namun pada kenyataannya kesalahan melakukan tendangan long servis merupakan kesalahan yang sering dilakukan dalam permainan sepak takraw, sehingga serangan yang dilakukan tidak efektif dan banyak kehilangan poin. Dari permasalahan ini saya ingin melakukan penelitian tentang kemampuan teknik dasar permainan sepak takraw siswa SMA Negeri 11 Buru yaitu tendangan dasar sepak sila agar siswa dalam melakukan permainan atau melakukan servis siswa bisa mengontrol bola dengan baik dan benar dan bola bisa diarahkan dengan tepat ke sasaran yang dituju.

Dengan demikian peneliti ingin mengambil sampel penelitian menggunakan siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMA Negeri 11 Kabupaten Buru, Untuk diberikan suatu bentuk latihan tendangan long servis dalam permainan sepak takraw dengan sepak sila sebagai metode latihannya. Dikarenakan siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru, masi sangat memungkinkan untuk menerima suatu bentuk latihan yang akan peneliti berikan. Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai “Latihan Sepak Sila Dalam Kaitanya Dengan Ketepatan Long Servis Dalam

Permainan Sepak Takraw Pada Siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru”.

Sepak takraw merupakan permainan asli kreasi dari orang melayu yang tumbuh dan berkembang di Indonesia. Sebelum masyarakat Indonesia mengenal sepak takraw secara meluas, di beberapa daerah sudah berkembang permainan sepak raga, permainan sepak takraw menggunakan bola yang terbuat dari ayaman rotan. Dalam permainan ini, setiap pemain menunjukkan kemahirannya dalam penguasaan bola selama mungkin tanpa terjatuh ke tanah (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa di dalam Hanif, 2015). Begitu juga (Kubo, 2016) sepak takraw merupakan olahraga yang populer di Asia Tenggara

Rezaei1, (Azad, 2013) Sepak takraw adalah olahraga penghalang jaring (net) yang rumit dimana pemain diizinkan menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan atau lengan untuk menendang bola. Dalam sepak takraw tim terdiri dari tiga pemain.

(Chen, S., Dai, H., Tang, J., & Xiao, 2018) Permainan sepak takraw dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, terbuka maupun tertutup dan dibatasi oleh net serta bebas dari hambatan, permainan ini mempergunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik”. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 3 orang pemain dengan tujuan mengembalikan bola kelapangan lawan melalui atas net.

(Silalertdetkul, 2016) Sepak takraw merupakan olahraga gabungan antara sepak bola dan bola voli, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan bulutangkis oleh dua tim yang terdiri atas tiga pemain oleh setiap timnya, dengan sebuah jaring yang setinggi lima kaki memisahkan kedua tim tersebut.

Senada dengan (Hananto, 2015) dilihat dari karakteristiknya, sepak takraw terdiri dari perpaduan jenis-jenis cabang olahraga. Bila diamati dengan jelas gerakan dalam permainan sepak takraw, maka kita akan menjumpai adanya berbagai unsur gerakan senam, badminton, sepak bola, dan bola voli. Adapun unsur-unsur tersebut dapat dilihat seperti senam ketika seorang apit kiri/apit kanan yang sedang melakukan smesh sambil melompat dan melakukan salto, atau seorang tekong yang melakukan servis keras menggunakan kaki bagian dalam. Seperti badminton yaitu bentuk dan ukuran lapangannya sama. Seperti sepak bola ketika seorang fider (apit kiri atau apit kanan) sedang mengontrol bola dengan paha dan dada, menimang bola menggunakan sepak sila atau punggung kaki, menyundul bola dan memberikan umpan kepada teman seregunya. Adapun seperti voli yaitu setiap regu ketika memainkan bola tidak lebih dari 3 (tiga) kali sentuhan.

(Raharjo, 2018) mengemukakan ketepatan (*accuracy*) yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan sepak bola, baik saat mengoper bola maupun melakukan tendangan ke arah gawang untuk mencetak gol.

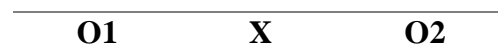
Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa, permainan sepak takraw adalah permainan campuran dari beberapa jenis olahraga seperti voli, sepak bola, dan bulutangkis. permainannya menggunakan bola terbuat dari bahan rotan atau fiber (*synthetic fibre*), yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang yang rata atau datar, terbuka atau tertutup dan di tengah lapangan dibatasi oleh net. Permainan ini dimainkan oleh dua regu. Setiap regu berjumlah tiga orang, terdiri dari tekong, apit kiri, dan apit kanan. Tujuan dari permainan ini merupakan

mengembalikan bola dari lawan dengan memanfaatkan tiga kali kesempatan menyentuh bola, bola tidak mampu lagi di kembalikan oleh pihak lawan dan menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau kesalahan, yang berakhir dengan mendapatkan poin.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sugiyono (2017) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap (Nurhasan dkk, 2015)g lain dalam kondisi yang terkendali.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Experimental designs*. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Desing*. Rancangan ini dapat di jelaskan dalam gambar berikut:



**Gambar 1 Desain Penelitian Eksperimen**

*One group pretest-posttest design*  
(Sugiyono, 2017)

### Keterangan :

O1 = Tes Awal (prestes) hasil observasi yang dilakukan sebelum diberi perlakuan

X = Treatment (Perlakuan)

O2 = Tes Akhir (post tes) hasil observasi yang dilakukan setelah diberi perlakuan.

Lokasi dan Waktu

➤ Lokasi : SMA Negeri 11 Kabupaten Buru

➤ Waktu : waktu penelitian ini direncanakan selama 1 bulan (27 September s/d 27 oktober 2021)

Variabel Penelitian

Dalam penelitian terdapat dua variabel yaitu :

1. Variabel bebas adalah latihan sepak sila yang dilambangkan dengan X
2. Variabel terikat adalah kemampuan *long servis* yang dilambangkan dengan Y dengan indikator tes ketepatan *long servis*

#### Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

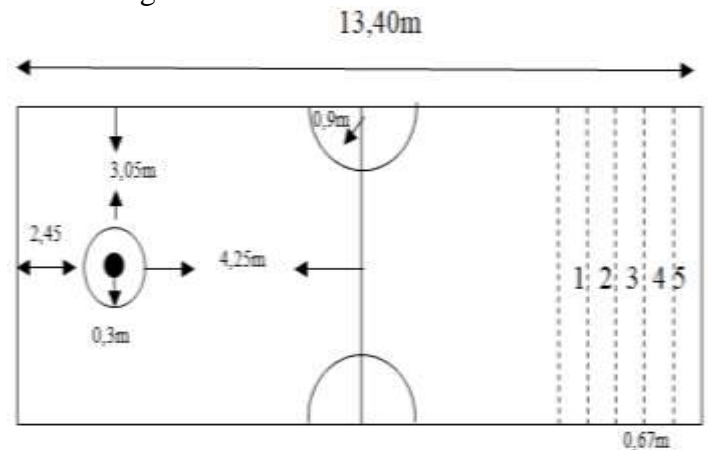
Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, lebih jelasnya Sugiono (2017), menjelaskan bahwa: wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dari pengertian yang dikemukakan, maka peneliti memilih populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler. Pemain sepak takraw yang berjumlah 20 orang siswa, sehingga penelitian ini digolongkan dalam penelitian populasi.

#### Instrumen Penelitian

1. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *long servis*
  - a. Menyiapkan alat dan peralatan tes, meliputi lapangan sepak takraw, bola takraw, tiang dan net, stopwatch, dan alat tulis
  - b. Memberikan penjelasan kepada siswa menempati lingkaran tekong pada lapangan sepak takraw selanjutnya tekong melakukan servis sebanyak 10 kali dengan bantuan pelambung dari pemain lain (apit)
  - c. Tekong berusaha mengarahkan bola melewati net pada area sasaran yang terdiri dari 5 sasaran dengan skor 1-5 dengan

tingkat kesulitan, daerah lapangan yang dimaksud seperti gambar dibawah ini:



**Gambar 2.** Lapangan untuk ketepatan *long servis*  
Sumber : (Nurhasan dkk, 2015)

- d. Melakukan penilaian hasil tes kemampuan sepak mula (*long service*) pada masing-masing sampel sasaran poin yang telah disediakan penulis.
2. Indikator latihan atau perlakuan adalah Pemberian latihan sepak sila Achmad Sofyan Hanif dalam bukunya menjelaskan dalam latihan sepak sila dibagi menjadi dua tahap model latihan, yaitu Tahap awal dan Tahap lanjutan.
    - 1) Tahap awal

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

Sepak sila kaki kanan dan kiri yang dilakukan secara bergantian selama 1-5 menit dengan variasi ketinggian bola di antara:

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

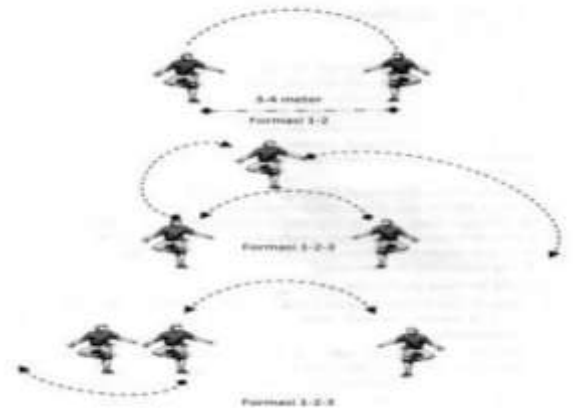
- 400 cm

Pada teknik dasar tahap awal ini dilakukan secara perseorangan oleh para pemain dengan bimbingan parah pelatih. Hal yang perlu di tekankan 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 di tekankan kepada seorang atlit/siswa setelah melalui tahapan awal indifidu seperti yang tersebut di atas, pada masa persiapan umum dan khusus dalam program latihan, teknik latihan sepak sila secara berpasangan dapat dilakukan dengan pemain siapa saja.

- Sepak sila berpasangan 2 kali sentuhan dengan formasi 1-2.
- 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.
- 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 kearah pemain lain. Rotasi arah bola *passing* dapat diubah.
- Sepak sila berpasangan 2 kali sentuhan dengan formasi 1-2-3. Mengontrol bola dengan kaki kiri dan *meng push* bola dengan kaki kanan kearah pemain lain atau sebaliknya. Rotasi arah bola *passing* dapat diubah.



**Gambar 3.** Formasi sepak Sila berpasangan

Sumber. (Hanif, 2015)

- Sepak sila berpasangan 1 kali sentuhan dengan perkenaan terfokus pada satu sisi bagian kaki (kanan atau kiri),



**Gambar 4.** sepak sila

Sumber (Haifa, 2020)

- Instrumen Penilaian sepak sila
- Peserta tes dalam kondisi sehat dan siap mengikuti tes
  - Melakukan pemanasan secukupnya
  - Peneliti mendata siswa yang mengikuti tes
  - Setiap peserta tes di dampinggi 1 petugas (siswa lain)
- Spesifikasi lapangan

## Pelaksanaan Tes

- Sikap awal peserta tes masuk kearea yang sudah disiapkan petugas, derngan berdiri tegak

- dengan kaki selebar bahu dan tangan memegang bola
- b. Peserta tes dibawah komando dari petugas tes, yang akan memulai dan mengakhiri tes
- c. Tes dinyatakan dimulai setelah petugas memberikan aba aba mulai
- d. Peserta melakukan sepak sila dengan durasi waktu selama 1 menit
- e. Selama 1 menit petugas akan mencatat berapa banyak sepakan yang telah dilakukan peserta tes sesuai dengan ketentuan
- f. Sepakan dihitung dimulai setelah sentuhan kedua dari kaki peserta
- g. Sepakan dihitung antara lain :
  1. Ketinggian bola minimal setinggi kepala peserta
  2. Bola tidak melewati batas garis yang sudah dibuat, yaitu panjang 2 meter dan lebar 2 meter
  3. Perkenaan bola pada kaki bagian dalam
  4. Peserta mampu menyepak bola sebelum melewati batas waktu yang ditentukan

#### Teknik Pengumpulan Data

1. Prosedur Administrasi
  - a. Melakukan survey awal
  - b. Menyiapkan surat-surat untuk penelitian
  - c. Menyiapkan alat dan fasilitas tes
  - d. Menyiapkan tenaga pembantu untuk pelaksanaan penelitian
2. Alat dan fasilitas
  - a. Peluit
  - b. Lapangan sepak takraw yang telah di tandai nilai/skor
  - c. Bola takraw
  - d. Net
  - e. *Stopwatch*
  - f. Blangko penelitian
  - g. Alat tulis menulis
  - h. dokumentasi

3. Pelaksanaan tes awal  
Pelaksanaan tes dilakukan sebelum sampel di berikan perlakuan/latihan
4. Pelaksanaan program latihan
  - a. Latihan pemanasan  
Sebelum pemanasan siswa di pimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai latihan yang akan di laksanakan, bentuk latihan pemanasan meliputi: peregangan statis dan dinamis (selama 10 menit)
  - b. Latihan inti  
Inti dari latihan ini adalah latihan sepak sila dalam permainan sepak takraw yang di buat dengan berbagai variasi latihan disetiap pertemuan
  - c. Latihan penutup (*Colling Down*)  
Tujuan dari pendinginan ini adalah untuk mengembalikan kondisi atlet/siswa sesudah latihan pelaksanaan pendinginan ini dengan relaksasi dan evaluasi jalannya latihan sepak sila dan koreksi secara umum.

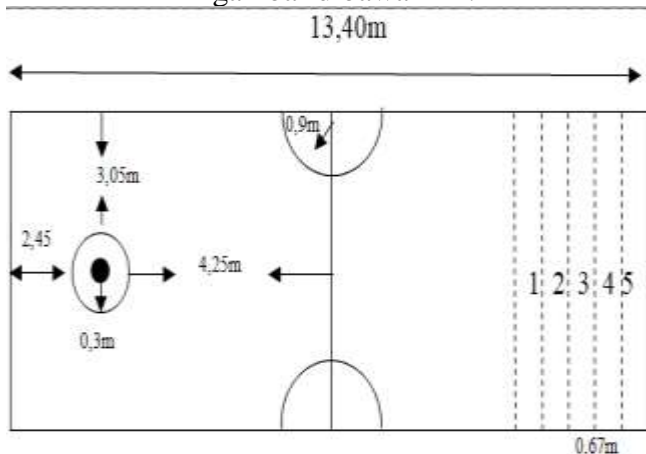
#### 5. Pelaksanaan tes akhir (posttes)

Pelaksanaan tes akhir atau posttes dalam penelitian ini dilakukan sama dengan pengambilan data awal dengan menggunakan tes *long servis* dalam sepak takraw. Namun sudah di berikan perlakuan latihan sepak sila. Latihan diadakan 16 kali pertemuan.

Pelaksanaan Tes *long servis*:

- a. Menyiapkan alat dan peralatan tes, meliputi lapangan sepak takraw, bola takraw, tiang dan net, stopwatch, dan alat tulis
- b. Memberikan penjelasan kepada siswa menempati lingkaran tekong pada lapangan sepak takraw selanjutnya tekong melakukan servis sebanyak 10 kali dengan bantuan pelambung dari pemain lain (apit)

- c. Tekong berusaha mengarahkan bola melewati net pada area sasaran yang terdiri dari 5 sasaran dengan skor 1-5 dengan tingkat kesulitan, daerah lapangan yang dimaksud seperti gambar dibawah ini:



**Gambar 5.** Lapangan untuk ketepatan long servis

Sumber : (Nurhasan dkk, 2015)

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan rumus uji-t (sudijono, 2009) dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menyiapkan tabel kerja atau tabel perhitungan
2. Menjumlahkan subjek penelitian
3. Menjumlahkan skor variabel X
4. Menjumlahkan skor variabel Y
5. Mengurangkan skor variabel X dengan skor variabel Y (yaitu D)
6. Mengkuadratkan skor kolom D (yaitu D<sup>2</sup>)
7. Mencari t<sub>0</sub> dengan rumus sebagai berikut :

$$T_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

Keterangan :

t<sub>0</sub> = Hasil Observasi

M<sub>D</sub> = Mean (rata-rata) of *diference* (pembedaan)

SE M<sub>D</sub> = Standar *error* (standar kesesatan ) dari mean of *diference*.

Menentukan derajat kebebasan dengan rumus df =N – 1

8. Menentukan nilai “t” dari daftar. Pada taraf signifikan 5%.
9. Rumusan Hipotesis
10. Penolakan H<sub>0</sub>  
Jika ternyata nilai t<sub>hitung</sub> > t<sub>tabel</sub> maka H<sub>0</sub> ditolak.
11. Memberikan interpretasi terhadap t<sub>0</sub>.
12. Menarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini, hasil pengumpulan dan interpretasinya akan disajikan berupa data hasil tes awal dan tes akhir ketepatan long servis pada permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 11 Kabupaten Buru

**Tabel 1** Data mentah lapangan

| No  | Tes awal X | Tes akhir Y |
|-----|------------|-------------|
| 1.  | 17         | 23          |
| 2.  | 17         | 26          |
| 3.  | 21         | 24          |
| 4.  | 15         | 29          |
| 5.  | 22         | 25          |
| 6.  | 21         | 25          |
| 7.  | 16         | 27          |
| 8.  | 17         | 23          |
| 9.  | 23         | 30          |
| 10. | 20         | 23          |
| 11. | 19         | 25          |
| 12. | 16         | 17          |
| 13. | 17         | 23          |
| 14. | 18         | 23          |
| 15. | 21         | 23          |
| 16. | 19         | 26          |
| 17. | 21         | 24          |
| 18. | 17         | 29          |
| 19. | 16         | 26          |
| 20. | 21         | 27          |

## Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil data yang ditampilkan pada tabel 4.1, maka



selanjutnya akan dilakukan pengolahan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

**Menyiapkan tabel kerja atau tabel perhitungan**

Dari tabel 1 dilakukan perhitungan untuk memperoleh  $r_{xy}$  dengan terlebih dahulu menyiapkan tabel kerja atau tabel perhitungan sebagaimana dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

**Tabel 2**

Perhitungan untuk memperoleh harga kritik “t”

Antara variabel X dengan variabel Y

| No          | X             | Y             | D                | D <sup>2</sup>             |
|-------------|---------------|---------------|------------------|----------------------------|
| 1           | 17            | 23            | -6               | 36                         |
| 2           | 17            | 26            | -9               | 81                         |
| 3           | 21            | 24            | -3               | 9                          |
| 4           | 15            | 29            | -14              | 196                        |
| 5           | 22            | 25            | -3               | 9                          |
| 6           | 21            | 25            | -4               | 16                         |
| 7           | 16            | 27            | -11              | 121                        |
| 8           | 17            | 23            | -6               | 36                         |
| 9           | 23            | 30            | -7               | 49                         |
| 10          | 20            | 23            | -3               | 9                          |
| 11          | 19            | 25            | -6               | 36                         |
| 12          | 16            | 17            | -1               | 1                          |
| 13          | 17            | 23            | -6               | 36                         |
| 14          | 18            | 23            | -5               | 25                         |
| 15          | 21            | 23            | -2               | 4                          |
| 16          | 19            | 26            | -7               | 49                         |
| 17          | 21            | 24            | -3               | 9                          |
| 18          | 17            | 29            | -12              | 144                        |
| 19          | 16            | 26            | -10              | 100                        |
| 20          | 21            | 27            | -6               | 36                         |
| <b>N=20</b> | <b>ΣX=374</b> | <b>ΣY=498</b> | <b>ΣD = -124</b> | <b>ΣD<sup>2</sup>=1002</b> |

**KESIMPULAN**

Dari uraian pada bab IV telah diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel X dan Y (yaitu: 2,09), ini berarti pengaruh antara variabel X dan Y termaksud pengaruh

yang kuat atau tinggi. Hasil yang diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan karena besarnya  $t_o = -7,94$  dibandingkan  $t_t = 2,09$  artinya jika ingin meningkatkan ketepatan long servis dalam permainan sepak takraw perlu latihan sepak sila dengan mengikuti program latihan yang teratur dan berkualitas.

Dengan demikian dapat di tarik kesimpulan bahwa pengaruh latihan sepak sila terhadap ketepatan long servis menunjukkan efektifitasnya yang nyata, dalam artikata dapat diandalkan sebagai cara untuk meningkatkan hasil ketepatan long servis dalam permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 11 Buru.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis menyatakan:

1. Bagi pemain sepak takraw siswa SMA Negeri 11 Buru agar menggunakan latihan sepak sila terhadap peningkatan ketepatan long servis dalam permainan sepak takraw
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreatifitas bentuk latihan dengan membuat model latihan sepak sila yang lain lagi untuk meningkatkan kemampuan ketepatan long servis dalam permainan sepak takraw, mengikuti latihan sungguh-sungguh memperbanyak intesitas latihannya dan melati teknik dasar lainnya untuk menunjang kemampuan atlit yang akan lebih baik

**DAFTAR PUSTAKA**

Azad, M. (2013). Comparison of static and dynamic balance in sepak takraw male elite players. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, Vol., 2 (3).

Chen, S., Dai, H., Tang, J., & Xiao, R. (2018). Physiological profile of

- sepak takraw university players .  
Education , Culture and Social  
Development ( ECSD ).  
*Http://Doi.Org/10.26480/Icecsd.01*  
*.2018.63.66, 1(1), 63–6.*
- Haifa, N. S. (2020). *Aktivitas Lompat Jauh*.  
<https://doi.org/10.31219/osf.io/8vdgp>
- Hananto, H. P. (2015). *Melatih olahraga dan sepak takraw*. UNY Press.
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kubo. (2016). The realition between hamstring strain injury and physical characteristics of japanese collegiate sepak takraw player. *International of Journal Sports Medicine New York. Georg Thieme., Vol. 37. N.*
- Nurhasan dkk. (2015). *Bulutangkis*. UNESA University Press.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 14, N.*
- Silalertdetkul, S. (2016). *Impact of sepak takraw parctice on inflammatory markers in male athletes. Songklanakarin J. Sci. Technol (SJST). Thailand: Srinakharinwirot University. No. 289-29.*
- Sugiyono. (2017). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. alfabeta, CV.