



PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN SEPAK SILA SEPAK TAKRAW UNTUK TINGKAT PEMULA

Dimas Bakti Saputro¹, Supriyadi² ✉

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

variasi latihan , sepak sila,
sepaktakraw

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan 25 variasi latihan sepak sila sepaktakraw. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian dan pengembangan. Subyek uji coba yang digunakan adalah 10 atlet untuk uji coba kelompok kecil, dan 20 atlet untuk uji coba kelompok besar pada atlet sepaktakraw MTC. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang diberikan kepada atlet. Hasil dari uji coba kelompok kecil dengan subjek uji coba sebanyak 10 atlet diperoleh presentase sebesar 74,1% dengan keterangan baik/valid. Hasil dari uji coba kelompok besar dengan subjek uji coba sebanyak 20 atlet diperoleh presentase sebesar 87,15% dengan keterangan baik sekali/sangat valid. "Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa variasi latihan yang diberikan dapat memenuhi tujuan dari penelitian yaitu diharapkan bisa dijadikan referensi pelatih sepaktakraw dalam melatih atletnya terutama latihan teknik sepak sila agar atlet tidak mendapat model latihan yang monoton dari pelatih.

Abstract

Purpose research is to develop 25 training variations of sepak sila sepaktakraw. Research method used by researcher is research and development method. The test subjects used were 10 athletes for small group trials, and 20 athletes for large group trials on athletes sepaktakraw MTC. Instruments used in the form of questionnaires given to athletes. Results from small group trials with 10 pilot subjects were obtained by percentage of 74.1% with good / valid description. The results of large group trials with test subjects of 20 athletes obtained percentage of 87.15% with very good / very valid description. "From the research results obtained data that the variation of training provided to meet the objectives of the research is expected to be used as a reference coach sepaktakraw in training athletes, especially soccer practice training so that athletes do not get a monotonous training model of the coach

© 2017 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : dimaz.bakti01@yahoo.com

Permainan sepaktakraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepakbola, bolavoli, dan bulutangkis” (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992:2). Pemahaman dasar bermain sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan tersebut dibatasi dengan net yang ber-ada tepat melintang ditengah-tengah lapangan.

Permainan ini dilakukan oleh dua regu atau kelompok dengan tujuan untuk memainkan bola takraw, untuk saling mengembalikan bola takraw tersebut. Regu yang dapat memasukkan bola ke regu lain dan tidak bisa me-ngembalikan bola tersebut maka regu yang memasukkan bola mendapatkan poin. Menurut Yusup dkk (2001:10) “Sepaktakraw adalah permainan yang dilakukan di lapangan yang berukuran 13,40 x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net

(jaring) setinggi 1,55 dengan lembar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau *plastic (synthetic fibre)* yang dianyam dengan lingkaran antara 42-44 cm.

Permainan spaktakraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan. Permainan diawali dengan servis yang berada pada lingkaran servis, selanjutnya seorang pemukul bertugas melakukan servis menggunakan kakinya, pemain ini dapat disebut dengan tekong. Servis dinyatakan berhasil dilakukan apabila melewati net, kemudian pihak lawan dapat mengembalikan bola tersebut maksimal tiga kali sentuhan baik seorang maupun rekan satu tim untuk mengembalikan bola tersebut disebraungkan di atas net agar jatuh di wilayah lapangan lawan. Permainan spaktakraw mempunyai peraturan-peraturan tersendiri, sehingga akan membedakan permainan dengan olahraga yang lainnya.

Sepak sila merupakan teknik yang paling dasar yang harus dikuasai oleh atlet. Hal ini disebabkan karena permainan spaktakraw sebagian besar menggunakan sepak sila untuk menerima bola dan mengumpan bola. Menurut Sulaiman (2004: 18) "untuk dapat bermain spaktakraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar bermain yang baik". Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain spaktakraw. Sedangkan menurut Qoryaningtyas (2017:103) "Sepak sila selain menjadi teknik dasar dalam permainan spaktakraw juga sebagai kunci dalam melakukan permainan antara lain umpan untuk smash, passing, dan servis, dan apabila teknik sepak sila dikuasai dengan baik maka akan lebih mudah untuk menerima bola dari serangan lawan".

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kanan maupun kiri menyerupai posisi sila dan kaki satunya sebagai tumpuan. Sepak sila digunakan untuk menerima bola, menahan serangan lawan ataupun memberikan umpan kepada smasher untuk mendapatkan poin dari smash yang dilakukan.

Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan spaktakraw yang harus dikuasai oleh atlet spaktakraw sebelum menginjak ke teknik-teknik khusus yang lain seperti servis, smash, maupun *blocking*. Oleh karena itu berbagai variasi latihan yang

menunjang dalam proses latihan sepak sila sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik sepak sila tersebut. Selain itu pemberian variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih dan dapat meningkatkan semangat atlet dalam berlatih dikarenakan dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru.

Menurut Budiwanto (2012: 22): "Upaya untuk mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan pada pelatih untuk lebih kreatif dengan memiliki banyak kreasi pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan melakukan adopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan untuk olahraga"

Observasi yang dilakukan peneliti pada klub spaktakraw Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang masih menemui latihan sepak sila yang kurang bervariasi dan mengakibatkan atlet bosan dengan adanya hal tersebut. Berdasarkan hasil keterangan hasil observasi dan pemberian angket yang dilakukan peneliti pada 20 atlet sepak-takraw MTC Kota Malang pada 20 atlet spaktakraw MTC Kota Malang pada hari Kamis tanggal 9 Maret 2017 yang menunjukkan bahwa 80% atlet sepak-takraw MTC, menyatakan sangat membutuhkan variasi latihan sepak sila yang bervariasi. Secara spesifik, 80% atlet menyatakan bahwa latihan sepak sila yang dilakukan setiap latihan kurang bervariasi dan 60% atlet spaktakraw masih sulit untuk melakukan teknik sepak sila. Kurangnya variasi latihan berdampak pada tingkat kejenuhan atlet dalam setiap latihan sehingga kurang ada motivasi untuk melakukan setiap latihan.

Selain itu untuk memperkuat masalah yang ada, peneliti juga melakukan tes teknik dasar sepak sila, sepak kura dan *heading*. Berikut hasil tes teknik yang dilakukan diketahui bahwa (1) dari 20 atlet, 8 (40%) diantaranya melakukan teknik sepak sila dengan benar, (2) dari 20 atlet, 16 (80%) diantaranya melakukan teknik sepak kura dengan benar. (3) dari 20 atlet, 16 (80%) diantaranya melakukan teknik heading dengan benar. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet belum melakukan teknik sepak sila dengan benar. Melihat dari kenyataan yang ada maka atlet spaktakraw MTC perlu meningkatkan kemampuan teknik sepak sila untuk melengkapi keterampilan yang lain. Oleh karena itu perlu adanya variasi

latihan sepak sila untuk meningkatkan motivasi dan semangat atlet dalam berlatih teknik sepak sila.

Berdasarkan masalah yang ada pada klub sepaktakraw MTC Kota Malang, maka peneliti ingin membantu menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut yaitu dengan cara memberikan pengembangan variasi latihan latihan sepak sila dalam teknik dasar sepaktakraw. Dengan variasi latihan sepak sila yang lebih bervariasi dan banyak, diharapkan pengembangan ini dapat meningkatkan motivasi dan semangat atlet dalam berlatih sepak sila sehingga dapat membantu atlet melatih kemampuan sepak sila secara maksimal

METODE

Penelitian ini yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan atau yang dikenal dengan *Research and Development*. Model penelitian dan pengembangan yang diambil oleh peneliti adalah model penelitian dan pengembangan prosedural. Sistematika penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang digunakan peneliti menggunakan sistematika penelitian dan pengembangan menurut pendapat Borg and Gall (1983:775). Langkah-langkah yang dilakukan penelitian ini adalah yaitu (1) Melakukan penelitian sebagai awal, pengumpulan data termasuk kajian pustaka, (2) mengembangkan produk awal, (3) tinjauan ahli atau evaluasi ahli, (4) uji coba produk awal (kelompok kecil), (5) revisi produk awal berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil, (6) uji coba lapangan (uji kelompok besar), (7) revisi produk akhir berdasarkan uji coba kelompok besar.

Tahap-tahap dalam uji coba produk yang dilakukan peneliti antara lain : (1) Desain uji coba yang terdiri dari perencanaan produk, revisi para ahli, uji coba produk I, revisi produk I, uji coba produk II, revisi produk II.

Analisis kebutuhan yang dilakukan peneliti adalah kepada 20 atlet pemula di klub sepaktakraw MTC Kota Malang. Sedangkan untuk uji coba kelompok kecil yaitu menggunakan 10 atlet yang dipilih secara acak, dan untuk uji coba kelompok besar menggunakan 20 atlet yang dipilih secara acak.

Penelitian ini menggunakan data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif merupakan data dari berbagai tinjauan para ahli yaitu, 1 ahli kepelatihan, 1 ahli sepaktakraw dan 1 ahli media. Data kuantitatif diperoleh dari

penelitian awal (analisis kebutuhan) yang berupa skor pengamatan dan hasil dari kuesioner dari pelatih serta peserta latihan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan variasi latihan sepak sila ini adalah menggunakan teknik kuesioner yang disebarkan pada atlet sepaktakraw MTC Kota Malang. Pemilihan instrument dalam bentuk kuesioner memberi kesempatan untuk berfikir secara teliti kepada responden tentang butir-butir pertanyaan pada kuesioner.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi berupa data dan masukan dan saran dari pengumpulan data dari para ahli menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis data deskriptif dengan persentase, digunakan untuk mempresentase hasil pengumpulan data penelitian awal (analisis kebutuhan) dan kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji lapangan berupa persentase dari hasil pengumpulan kuesioner. Data-data tersebut dikelompokkan, dianalisis dan kemudian disimpulkan.

Penyajian data uji coba dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan beberapa cara. Data pada penelitian awal yaitu melakukan analisis kebutuhan berdasarkan pengamatan di lapangan dan identifikasi masalah. Analisis kebutuhan dilakukan pada tanggal 9 Maret 2017, setelah pengamatan lapangan dari pelatih dan atlet sepaktakraw MTC Kota Malang sejumlah 20 orang. Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara wawancara dan uji keterampilan..

Data yang dihasilkan ketika proses pengembangan produk adalah data kualitatif berupa evaluasi dari 3 ahli yaitu dua ahli kepelatihan dan satu ahli Media.

Pada uji coba produk I menggunakan subjek uji coba sebanyak 10 atlet dengan pertimbangan untuk menyesuaikan dengan banyaknya subjek pada uji coba awal. Data yang diperoleh pada uji coba produk I yaitu berupa data kualitatif karena menggunakan instrumen kuesioner setelah melakukan uji coba untuk mendapatkan tanggapan setelah diberikan uji coba. Sedangkan pada uji coba produk II secara prosedural sama dan pengambilan data juga sama yang membedakan adalah jumlah subjek uji coba yang diambil lebih besar yaitu 20 atlet.

Data yang didapat pada proses pengembangan produk diperoleh dengan

menggunakan instrumen dalam bentuk angket kuesioner disertai saran dan masukan yang diberikan pada masing-masing ahli.

HASIL

Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil observasi dan pemberian angket yang dilakukan pe-neliti pada 20 atlet sepak-takraw Kota Malang, pada hari Kamis tanggal 9 Maret 2017, menunjukkan bahwa lebih dari 80% atlet menyatakan sangat membutuhkan latihan sepak sila yang lebih bervariasi. Secara spesifik, 80% atlet menyatakan bahwa latihan sepak sila yang dilakukan selama ini kurang ber-variasi dan 60% atlet menyatakan masih mengalami kesulitan untuk melakukan sepak sila. Sedangkan berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan dengan melihat kemampuan 3 teknik dari peserta latihan, maka dapat diketahui (1) dari 20 pemain, 8 (40%) diantaranya telah melakukan teknik sepak sila dengan (2) dari 20 pemain, 16 (80%) diantaranya telah melakukan teknik sepak kura dengan benar (3) dari 20 pemain, 16 (80%) diantaranya telah melakukan teknik heading dengan benar. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan dari ketiga teknik tersebut kemampuan sepak sila dapat dikatakan paling rendah. Oleh karena itu peneliti ter-dorong untuk mengembangkan buku panduan variasi latihan sepak sila sepak-takraw untuk tingkat pemula di Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang.

Tinjauan Para Ahli

Data yang diperoleh dari tinjau-an para ahli digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan dan memper-baiki produk agar produk yang akan dikembangkan sesuai dengan keadaan dan masalah yang ingin dipecahkan. Ahli yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 ahli kepelatihan, 1 ahli sepak-takraw dan 1 ahli media.

Tinjauan Ahli Kepelatihan

Rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti yang telah di-evaluasi oleh ahli kepelatihan yaitu Drs. Supriatna, M.Pd selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Evaluasi diperoleh dari angket yang diberikan kepada ahli ke-pelatihan. Berikut data yang diperoleh dari angket disertai dengan saran.

Tabel 4.3 Evaluasi Ahli Kepelatihan

No	Sub. Variabel	Skor Hasil	Skor Mak.	%	Ket.
1.	Kemenarikan	42	50	84	Baik Sekali
2.	Kemudahan	39	50	78	Baik
Rata-rata				81	Baik Sekali

Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 4.3 diperoleh rata-rata persentase se-banyak (81%). Kesimpulan bahwa dari seluruh butir pertanyaan pada instrument yang di berikan kepada ahli kepelatihan menyatakan setuju terhadap model latihan yang dikembangkan dan bisa dikembangkan.

Tinjauan Ahli Sepaktakraw

Rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti yang telah devaluasi oleh ahli sepak-takraw yaitu Syaiful Aziz, S.Pd selaku pelatih tim sepak-takraw Kota Malang. Evaluasi diperoleh dari angket yang diberikan kepada ahli sepak-takraw. Berikut data yang di-peroleh dari angket disertai dengan saran.

Tabel 4.4 Evaluasi Ahli Sepaktakraw

No	Sub Variabel	Skor Hasil	Skor Mak	%	Ket.
1	Kemenarikan	44	50	88	Baik sekali
2	Kemudahan	43	50	86	Baik sekali
Rata-rata				87	Baik sekali

Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 4.4 diperoleh rata-rata persentase se-banyak (87%). Kesimpulan bahwa dari seluruh butir pertanyaan pada instrument yang di berikan kepada ahli kepelatihan menyatakan setuju terhadap model latihan-an yang dikembangkan dan bisa di-kembangkan.

Tinjauan Ahli Media

Rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti akan di evaluasi oleh 1 ahli media yaitu Febrita Paulina Haynoek, S.Pd, M.Pd, selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Evaluasi diperoleh dari angket yang diberikan kepada ahli media. Berikut data yang diperoleh dari angket disertai dengan saran.

Tabel 4.5 Evaluasi Ahli Media

No	Sub. Variabel	Skor Hasil	Skor Mak.	%	Ket.
1	Ketepatan	21	24	87,5	Baik Sekali
2	Kemenarikan	20	24	83,3	Baik Sekali
3	Kejelasan	20	24	83,3	Baik Sekali
4	Kesesuaian	18	24	75	Baik
5	Komposisi	17	24	70,8	Baik
Rata-rata				79,8	Baik

Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 4.5 yaitu rata-rata sebesar (79,8). Kesimpulan dari ahli media bahwa dari 30 pertanyaan hasilnya 26 diantaranya valid, dan hanya ada 4 yang kurang setuju dan perlu diperbaiki, sehingga model latihan ini dapat diuji cobakan pada atlet sepak takraw MTC Kota Malang berdasarkan evaluasi ahli media. Demikian juga terdapat masukan dan saran yang diperoleh dari ahli media terhadap produk yang dikembangkan untuk disempurnakan lagi.

Pengolahan Data Uji Coba

Uji coba dilakukan dua tahap, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Berikut hasil pengolahan data uji coba.

Uji Coba Kelompok Kecil

Pada tabel 4.6 berikut akan disajikan pengolahan keseluruhan data hasil evaluasi kelompok uji coba ke-lompok kecil terhadap rancangan produk pengembangan yang berupa pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula di Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang dengan pedoman sebagai berikut: jumlah instrumen untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 50 pertanyaan untuk pelaksanaan variasi model latihan sepak sila. Pada uji coba kelompok kecil menggunakan 10 atlet, Berikut ini adalah analisis data yang dilakukan berdasarkan data hasil evaluasi dari uji coba kelompok kecil, masing-masing di-deskripsikan pada tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6 Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Sub Variabel	Skor Hasil	Skor Mak	%	Ket
1	Kemenarikan	366	500	73,2	baik
2	Kemudahan	375	500	75	baik
Rata-rata				74,1	baik

Berdasarkan tabel 4.6 data hasil uji coba kelompok kecil dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (74,1%) atlet sepak takraw MTC Kota Malang, menyatakan bahwa variasi latihan sepak-sila menarik dan mudah dipahami. Sehingga variasi latihan sepak sila dapat digunakan sebagai pengembangan latihan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Uji Coba Kelompok Besar

Pada tabel 4.7 berikut akan disajikan pengolahan keseluruhan data hasil evaluasi kelompok uji coba ke-lompok besar terhadap rancangan produk pengembangan yang berupa pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula di Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang dengan pedoman sebagai berikut: jumlah instrumen untuk uji coba kelompok besar sebanyak 50 pertanyaan untuk pelaksanaan variasi model latihan sepak sila. Pada uji coba kelompok besar menggunakan 20 atlet, Berikut ini adalah analisis data yang dilakukan berdasarkan data hasil evaluasi dari uji coba kelompok besar, masing-masing di-deskripsikan pada tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7 Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Sub Variabel	Skor Hasil	Skor Mak	%	Ket.
1	Kemenarikan	858	1000	85,8	Baik sekali
2	Kemudahan	885	1000	88,5	Baik sekali
Rata-rata				87,15	Baik sekali

Berdasarkan tabel 4.7 data hasil uji coba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (87,15%) atlet sepak takraw MTC Kota Malang, menyatakan bahwa variasi latihan sepak sila menarik dan mudah dipahami. Sehingga variasi latihan sepak sila dapat digunakan sebagai pengembangan latihan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula di Malang Takraw Club (MTC) merupakan sebuah produk yang dibuat oleh peneliti berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan kepada atlet maupun pelatih sehingga dibuat produk berupa

buku panduan untuk menjawab hal tersebut. Spesifikasi dari produk pengembangan variasi latihan sepak sila ini terdapat 25 variasi latihan. Penyusunan produk pengembangan ini terdiri dari 64 halaman dengan ukuran kertas A5 (14,8 cm x 21 cm) yang terdiri dari: (1) *Cover*, (2) Kata Pengantar, (3) Daftar Isi, (4) Daftar Gambar, (5) Pendahuluan, (6) Variasi Latihan, (7) Penutup, (8) Daftar Rujukan, (9) Daftar Riwayat Hidup. Produk pengembangan yang berupa buku panduan variasi latihan ini memiliki 25 variasi latihan yang di dalamnya terdiri dari tujuan permainan, prosedur pelaksanaan dan gambar-gambar variasi latihan. Dalam menyusun buku panduan terdapat prosedur yang harus diperhatikan.

Sebelum di uji cobakan, produk ini di evaluasi terlebih dahulu oleh 3 ahli yang terdiri dari ahli kepelatihan, ahli sepak takraw dan ahli media. Hasil dari uji ahli menjadi acuan bagi peneliti untuk perbaikan terhadap produk yang dibuat oleh peneliti.

Berdasarkan hasil uji coba oleh 3 ahli, terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan, antara lain: (1) prosedur pelaksanaan di tambah dan lebih bervariasi. (2) prinsip-prinsip latihan tetap selalu diterapkan, (3) variasi latihan dibuat dari yang mudah ke tingkat yang sulit, (5) variasi latihan diperjelas lagi supaya mudah dipahami oleh pembaca, (6) perlu diperbaiki cover buku, tampilan isi buku, dan susunan kalimat.

Setelah uji coba produk dari ketiga ahli maka dilanjutkan penelitian uji kelompok kecil dan uji kelompok besar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 s/d 27 November 2017 di klub sepak takraw Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang. Pada penelitian ini dilakukan dua kali uji coba kepada atlet MTC yang dipilih secara acak. Uji coba pertama yaitu kelompok kecil dan uji coba kedua yaitu kelompok besar.

Uji coba kelompok kecil di-lakukan tanggal 11-14 September yang dilakukan pada waktu jam 15.00-17.00 diberikan pada 10 peserta latihan. pada 4x pertemuan. Pertemuan ke 1-3 peneliti menjelaskan masing-masing variasi latihan disertai dengan praktik secara bertahap pada peserta latihan di klub MTC Kota Malang. Pada pertemuan ke-4 peserta latihan menjawab kuisisioner yang diberikan oleh peneliti. Pada uji coba kelompok kecil bertujuan untuk mengetahui kelayakan produk pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula di klub sepak takraw Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang

dengan mendapatkan skor hasil 741 dengan rata-rata persentase 74,1% dengan keterangan baik dan dapat digunakan dengan revisi pada tabel 4.6. dan produk dapat dilanjutkan untuk uji coba kelompok besar.

Uji coba kelompok besar dilakukan tanggal 18-21 September yang dilakukan pada waktu jam 15.00-17.00 diberikan pada 20 peserta latihan. pada 3x pertemuan pertama, peneliti menjelaskan masing-masing variasi latihan disertai dengan praktik secara bertahap pada peserta latihan di klub MTC Kota Malang. Pada pertemuan ke-4 peserta latihan menjawab kuisisioner yang diberikan oleh peneliti. Pada uji coba kelompok besar juga bertujuan untuk mengetahui kelayakan produk pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula di klub sepak takraw Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang dengan mendapatkan skor hasil 1743 dengan rata-rata persentase 87,15% dengan ke-terangan baik sekali dan dapat di-gunakan pada tabel 4.7.

Dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwanto, 2015) pada uji coba kelompok besar yang dilakukan 1 kali pertemuan (4 Maret 2007) di JIK FIK UM Malang. Dari hasil evaluasi uji coba kelompok besar diperoleh persentase sebesar 78,7%. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini cukup relevan dengan penelitian terdahulu dikarenakan penelitian ini dapat digunakan dengan rentangan antara 87,15% dengan keterangan baik sekali sehingga dapat digunakan tanpa revisi.

Produk akhir dari penelitian pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula di Malang Takraw Club (MTC) Kota Malang ini adalah 25 variasi latihan sepak sila yang berupa buku panduan. Variasi latihan disusun dari yang mudah ke yang sulit yang dilengkapi dengan gambar dan petunjuk pelaksanaan sehingga mudah untuk dipahami dan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam melatih atletnya teknik sepak sila.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada hasil uji coba kelompok besar yang dilakukan kepada 20 atlet sepak takraw MTC dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan sepak sila sepak takraw untuk tingkat pemula di klub sepak takraw Malang Takraw Club (MTC) dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan mengurangi tingkat kebosanan atlet dalam

berlatih teknik sepak sila. Hal ini terbukti dari hasil uji coba kelompok besar yang dilakukan diperoleh persentase sebesar 87,15% sehingga dapat disimpulkan bahwa variasi latihan sepak sila sepaktakraw dapat digunakan tanpa revisi.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak takraw*. Jakarta : Dirjen. Dikti. Depdikbud.
- Gall and Borg. 1983. *Research and Development* New York: Lockman
- Purwanto. 2007. *Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila dalam Per-mainan Sepaktakraw di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*. Malang
- Sulaiman, 2004. *Sepak Takraw*, Semarang: CV. Widya Karya.
- Qoryatiningtyas. 2017. *Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Untuk Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SD Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 9(1): hlm. 103, (Online), (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj/article/view/931/548>), diakses 6 Desember 2017.
- Yusup, U. Prawirasaputra, S. & Usli, L. 2001:132. *Pembelajaran Per-mainan Sepaktakraw Pende-katan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.