

**PENGUNAAN MEDIA PELATIHAN BOLA MODIFIKASI TERHADAP HASIL PRESTASI
SEPAK SILA PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
(Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat Kabupaten Blitar)**

Ari Susana

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
arisusana26@yahoo.com

Sapto Wibowo

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Suatu pemberian media pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan pelatihan yang diharapkan bisa menangani kesulitan melakukan teknik sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw, salah satunya dengan menggunakan media pelatihan bola modifikasi seperti, media balon, media bola gantung, media bola plastik, dan media bola yang tidak standart. Dimana dalam pelatihannya siswa diberikan media pelatihan bola modifikasi, siswa akan merasa tidak takut terhadap bola sepak takraw yang sesungguhnya yang cenderung keras dan siswa merasa sakit ketika menyepakinya, dengan sifat modifikasi dari media pelatihan yang ringan dan dapat dimainkan dengan mudah oleh siswa dimana akan memudahkan siswa melakukan gerak sepak sila yang baik dan siswa akan merasa senang dan tidak takut lagi untuk melakukan sepak sila dimana dari sifat bola yang sesungguhnya cenderung keras, sehingga penggunaan media pelatihan bola modifikasi ini bertujuan untuk mempermudah pelatihan dan diharapkan hasil prestasi sepak sila yang baik dan optimal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: Seberapa besar peningkatan penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat-Blitar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *One Group Pretest-Post test Design*. Populasi dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw yang berjumlah 30 orang, sampel yang diambil seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar yang berjumlah 30 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t sampel sejenis.

Hasil penelitian diperoleh: Penggunaan media pelatihan bola modifikasi ternyata berpengaruh terhadap hasil prestasi sepak sila pada sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar. Dari hasil uji t didapatkan nilai thitung 9,14 > ttabel 2,045 dan penggunaan media pelatihan bola modifikasi ini ternyata dapat memberikan peningkatan hasil prestasi sepak sila pada sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Srengat-Blitar sebesar 28,77%.

Kata Kunci: media pelatihan bola modifikasi, sepak sila.

Abstract

A provision of training media to suit the training needs that are expected to handle the adversity of cross kick techniques extracurricular the game of sepak takraw, one of them is by using a modification of training media, such as balloons media, hanging balls media, plastic ball media, and the ball media the is not standard, where students are given the modifications in training media students will feel no fear of real sepak takraw which actually is a hard sport and the students are likely to feel pain when kicking the ball, the nature of the modification is to ease light and the media that can be played easily by students which will facilitate the movement of students doing a good cross kick and student will feel happy and not scared anymore to do a cross kick, so the modification the training media aims to facilitate of achievement wich expected good and optimum.

The goals of this research is learning result to know about: the influences of using modified media for the cross kick training result in sepak takraw in extracurricular participant Junior High School 3 Srengat-Blitar and how high is the increase of cross kick achievement result by using modified media in participant of extracurricular Junior High School 3 Srengat-Blitar. This research is a kind of experiment research with descriptive quantitative approach with design *One Group Pre-test and Post-test*. Population of this study are the students particiaped in extracurricular Junior High School 3 Srengat-Blitar who were 30 students, samples taken throughout the student who participating in extracurricular Junior High School 3 Srengat-Blitar who were 30 students. This research analysis use t-test similar.

The result is: The use of modified training media influences the training result of cross kick in takraw in the participant of extracurricular at the Junior High School 3 Srengat-Blitar. From t-test is

result point t count $9,14 > t$ table 2,045 and by using modified training media can increase the participant extracurricular Junior High School 3 Srengat-Blitar achievement result of cross kick in takraw at the as big as 28,77%.

Keywords: media training ball modification, cross kick.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang serba modern seperti sekarang ini olahraga dipandang sebagai kebutuhan yang sangat penting, karena olahraga mempunyai manfaat untuk menjaga kondisi fisik seseorang dan merupakan salah satu alternatif untuk tujuan meningkatkan kesehatan dalam rangka untuk tujuan meningkatkan kualitas hidup manusia. Oleh karena itu olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, berdisiplin tinggi dan berjiwa sportifitas.

Jika kita amati permainan sepak takraw itu merupakan olahraga beregu, yang dimainkan oleh 3 orang. Olahraga sepak takraw merupakan perpaduan antara dua bentuk permainan yaitu sepak bola dan bola voli. Dikatakan sama dengan sepak bola karena permainan itu dimainkan menggunakan kaki, bola dimainkan dengan menggunakan anggota badan kecuali tangan. Seperti permainan bola voli, karena dimainkan dengan menggunakan net dan permainan sepak takraw untuk memberi umpan kepada teman dan untuk *dismash* ke lapangan lawan.

Sepak takraw merupakan salah satu materi pilihan yang dikembangkan di lingkungan sekolah seperti SD, SMP/MTs, SMA atau SMK. Namun tidak setiap sekolah mengembangkan permainan sepak takraw. Hal ini disebabkan beberapa alasan, diantaranya keterbatasan sarana prasana seperti tidak memiliki area untuk membuat lapangan permainan sepak takraw, sehingga lebih mengutamakan area untuk olah raga yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani seperti bola voli, sepak bola dan bola basket. Olah raga sepak takraw biasanya dikembangkan pada kegiatan pengembangan diri atau biasanya disebut kegiatan ekstrakurikuler.

Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw, tanpa kemampuan dasar seseorang tidak akan bisa bermain dan juga mengembangkan permainan sepak takraw (Darwis dan Basa, 1992:15).

Penguasaan keterampilan sepak takraw tidak dapat lepas dari penguasaan teknik dasar permainan sepak takraw, salah satunya adalah teknik sepakan. Namun dari beberapa teknik sepakan, dalam penelitian ini tertuju

pada teknik sepak sila karena sepak sila merupakan teknik dasar yang dominan dilakukan dalam permainan sepak takraw, sehingga banyak orang menyebutkan sebagai ibu dari permainan sepak takraw dengan hal itu diharapkan siswa akan mampu menguasai teknik sepak sila yang diharapkan mampu melakukan dengan baik dan tepat sehingga siswa dapat bermain sepak takraw dengan baik.

Pembina harus mempunyai keterampilan dan inovasi dalam memberikan materi dalam melatih ekstrakurikuler sehingga siswa senang dalam melakukan latihan, hal itu dapat diwujudkan dengan salah satu cara yaitu memodifikasi kondisi lingkungan pembelajaran (peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih, jumlah siswa yang terlibat) salah satunya adalah peralatan, seorang pelatih dapat mengurangi tingkat kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* tersebut. Misalnya berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

Memodifikasi peralatan diharapkan bisa menangani sulitnya melakukan teknik sepak sila pada permainan sepak takraw. Dengan beberapa modifikasi media pelatihan yang mudah dalam mengontrol atau menyepak dalam teknik sepak sila diharapkan siswa dapat menyepaknya dengan baik. Sehingga pada saat melakukan sepak sila bola lebih mudah terkontrol.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Negeri 3 Srengat - Blitar, olahraga sepak takraw diajarkan pada pengembangan diri atau ekstrakurikuler dengan salah satu sub materi sepak sila. Sepak sila merupakan materi yang dirasa sulit untuk siswa. Mereka mengatakan bahwa kesulitan yang dialami saat perkenaan bola ketika menyepak. Terkadang bola tidak tersepak, bola tidak beraturan saat disepak, pada saat menerima bola pertama bola tidak bisa terkontrol dengan baik dan benar. Dan mereka takut untuk menerima bola karena sifat bola yang keras, sehingga kesulitan tersebut terjadi karena kegiatan ekstrakurikuler berlangsung secara monoton dimana guru langsung memberikan bola takraw yang sesungguhnya, kemudian, siswa disuruh untuk melakukan *passing*. Sehingga akibat yang ditimbulkan siswa pada saat bermain, bola pertama mereka pada saat menyepak tidak beraturan.

Dengan demikian diharapkan dalam pemberian media pelatihan bola modifikasi ini siswa dapat mengembangkan teknik sepak sila. Upaya untuk

meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu, salah satunya yaitu menguasai teknik dasar sepak sila. Karena dalam pelaksanaan sepak sila ada beberapa teknik yang harus dilakukan. Hal tersebut dapat menjadi acuan bagi pembina menerapkan media pelatihan yang tepat, sehingga siswa dapat memahami dan melaksanakan sepak sila dengan baik, maka hasil prestasi siswa akan lebih baik.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw” studi pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat - Blitar.

Berdasarkan latar belakang di atas, selanjutnya dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan media pelatihan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil prestasi sepak sila pada permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat – Blitar ?
2. Seberapa besar penggunaan media pelatihan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil prestasi sepak sila pada permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat – Blitar ?

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah tertera di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui penggunaan media pelatihan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil prestasi pada permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat - Blitar.
2. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil prestasi sepak sila melalui penggunaan media pelatihan bola modifikasi pada permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat - Blitar.

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini:

1. Bagi Siswa
Dengan hasil penelitian tersebut siswa dapat melakukan teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan penggunaan media pelatihan bola modifikasi.
2. Bagi Pembina ekstrakurikuler
Dapat memberikan referensi bagi Pembina dalam usaha meningkatkan hasil sepak sila pada permainan sepak takraw. informasi tentang kondisi kebugaran jasmani siswa saat ini.
3. Manfaat bagi peneliti
Dengan hasil penelitian tersebut dapat mengetahui pengaruh ada tidaknya penggunaan media pelatihan

bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada permainan sepak takraw.

KAJIAN TEORITIK

A. Hakekat Media Pelatihan Bola Modifikasi

1. Pengertian Media Pelatihan

Pelatihan adalah suatu proses pemberian pola, aturan yang merupakan salah satu kunci tercapainya prestasi individu (Syarifuddin dan Yusuf: 1996:23).

Media pelatihan merupakan alat yang bisa merangsang siswa untuk terjadinya proses belajar dan meliputi perangkat keras yang dapat mengantarkan pesan dan perangkat lunak yang mengandung pesan.

2. Pengertian Bola Modifikasi

Bola modifikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah modifikasi media pembelajaran yang memperhatikan perubahan dan kemampuan anak sehingga dapat membantu mendorong perubahan yang didasarkan pada konsep pertumbuhan dan perkembangan anak seringkali anak merasa kesulitan dan takut dengan bola sepak takraw yang sesungguhnya yang disebabkan bola sepak takraw yang keras, sehingga dengan adanya modifikasi tersebut siswa akan merasa terbantu dalam penguasaan teknik sepak sila yang baik dan benar sehingga siswa merasa senang dan gembira.

B. Hakekat Hasil Prestasi Sepak Sila

Hasil prestasi sepak sila yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki siswa atau perubahan tingkah laku siswa setelah menerima pengalaman dalam melakukan sepak sila yang menghasilkan perubahan pada gerakan sepak sila setelah siswa diberikan tes.

C. Hakekat Ekstrakurikuler Sepak Takraw

1. Pengertian Ekstrakurikuler

Bakat dan minat anak dalam suatu sekolah tidak bisa ditingkatkan hanya dengan mengikuti pendidikan jasmani (penjas), tapi harus ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler. “Tujuan keseluruhan dari olahraga sekolah adalah membangkitkan minat dan meletakkan dasar bagi prestasi anak dalam olahraga di masyarakat, di luar sekolah baik langsung maupun untuk masa yang akan datang” (Ateng, 1992:122).

2. Pengertian Sepak Takraw

Permainan sepak takraw dimainkan secara beregu oleh dua regu. Setiap regu dimainkan oleh 3 orang yang dipisahkan oleh net terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain yang masing-masing sebagai tekong yang berdiri paling belakang yang bertugas menservis bola, menerima bola, menerima, dan menahan serangan dari regu lawan di bagian belakang lapangan. Dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada disebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan yang tugasnya pelampar

bola ke tekong, penerima dan pemblok bola dari pihak lawan.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil prestasi sepak sila melalui penggunaan media pelatihan bola modifikasi pada permainan sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat - Blitar.

METODE

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi-experiment*), dengan pendekatan deskriptif kuantitatif.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan peneliti yang dirumuskan (Maksum, 2009:48).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

“One Group Pretest-Posttest Design”

T1	X	T2
----	---	----

Keterangan : T1 = Pre-test
X = Perlakuan
T2 = Post-test

(Maksum, 2009:49)

Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, 2009:49).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat- Blitar yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Berdasarkan penguraian populasi yang berjumlah 30 orang dan sampel diatas maka penelitian ini menggunakan penelitian populasi, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto 2010:173).

Karena dalam penelitian ini sampel yang ingin diambil adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat-Blitar yang berjumlah 30 siswa.

C. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah :

1. Alat/fasilitas

Lapangan yang rata, dengan lingkaran 1 meter, tali raffia, alat tulis, 15 buah bola gantung, 15 buah bola takraw, petugas pelaksana (pencatat dan penghitung kawalan bola, pencatat waktu), *stop watch*, formulir pencatat hasil

2. Pelaksanaan Tes

- Saat *tester* mengatakan “siap” *testee* berdiri di dalam lingkaran 1 meter untuk melakukan keterampilan sepak sila.
- Saat *tester* memberi aba-aba “ya” *testee* melakukan keterampilan sepak sila sebanyak mungkin selama 1 menit.
- Jumlah skor yang diperoleh dimasukkan ke dalam format atau lembaran penilaian yang tersedia.

>40	kali Nilai	=	90
30-39	kali Nilai	=	80
20-29	kali Nilai	=	70
10-19	kali Nilai	=	60
<10	kali Nilai	=	50

(Sulaiman, 2008:1993)

D. Teknik Pengumpulan Data

Langkah – langkah pengambilan data:

a. Pengambilan data *pretest*:

- Setelah siswa melakukan pemanasan, siswa diinstruksikan untuk melakukan sepak sila selama 1 menit dengan menggunakan bola takraw.
- Alat bantu untuk pengambilan data menggunakan instrumen berupa tes kontrol bola pada permainan sepak takraw.
- Hasil dari sepak sila 1 menit diambil sebagai data *pretest*.

b. Penerapan *treatment*

Perlakuan dilakukan pada minggu kedua. Dimulai dari minggu ke 2 sampai minggu ke 5.

Teknis pemberian *treatment* :

- Memberikan materi teknik dasar passing sepak sila setinggi kepala.
- Memberikan perlakuan pembelajaran teknik sepak sila dengan menggunakan media pelatihan bola modifikasi.

- c. Pengambilan data *posttest* dilakukan pada minggu ke 6.

Langkah – langkah pengambilan data *posttest* :

1. Setelah siswa melakukan pemanasan, siswa melakukan tes pasing sepak sila dengan menggunakan bola takraw dengan durasi 1 menit.
2. Alat bantu untuk pengambilan data menggunakan instrumen berupa tes kontrol bola pada permainan sepak takraw.
3. Hasil dari sepak sila 1 menit diambil sebagai data *posttest*.

$$X^2 = \sum \left[\frac{(fo - fe)^2}{fe} \right]$$

Keterangan :

X^2 = Nilai *chi-square*

fo = Frekuensi yang diperoleh

fe = Frekuensi yang diharapkan

(Martini, 2005:28)

5. Uji Homogenitas

$$F_{\max} = \frac{\text{Var. Tertinggi}}{\text{Var. Terendah}}$$

$$\text{Varian} = \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2 / N}{(N - 1)}$$

Keterangan :

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat nilai

N = Jumlah sampel

Maksum, (2007:44)

6. T-Test untuk sampel berbeda

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-poatest*)

N = Jumlah sampel

Kriteria:

$t_{hitung} > t_{tabel}$ adalah signifikan

$t_{hitung} < t_{tabel}$ adalah tidak signifikan

(Maksum, 2009:41)

E. Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan rumusan sebagai berikut:

1. *Mean* atau rata-rata hitung adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu.

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = *Mean*

$\sum X$ = Jumlah total nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu

(Maksum, 2007:15)

2. Standar Deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari *mean*.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N}}$$

Keterangan :

SD = Standar deviasi

$\sum X$ = Jumlah kuadrat nilai X

N = Jumlah sampel

(Martini, 2007:27)

3. Varian

$$\text{Varian} = (SD)^2$$

Keterangan :

SD = Standar devias

(Maksum, 2009:29)

4. Uji Normalitas

7. Persentase

$$\text{Persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n = Jumlah kasus

N = Jumlah total

(Maksum, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan tanggal 1 April sampai 6 Mei 2012 di SMP Negeri 3 Srengat-Blitar. Uji-t menggunakan *Paired Sample t Test* (uji beda sampel sejenis). Uji t tes sepak mula bawah sepak takraw dari penerapan pembelajaran sepak takraw.

a. Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat-Blitar.

$H_a : \mu \neq 0$, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat-Blitar.

b. Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih level of significant : 0,05 (5%)

Derajat kebebasan (dk) = $n - 1 = 30 - 1 = 29$

Nilai $t_{tabel} = 2,045$

c. Nilai statistik t (t_{hitung})

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9,14.

Kriteria pengujian:

H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

d. Hasil pengujian

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak karena nilai $t_{hitung} 9,14 >$ nilai $t_{tabel} 2,045$. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes sepak sila sepak takraw sebelum dan sesudah diberikan penggunaan media pelatihan bolamodifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat-Blitar.

Data di atas jika dibandingkan dengan uji t menggunakan SPSS 11.00, maka hasilnya tidak jauh berbeda, untuk lebih jelasnya lihat tabel di bawah ini:

Deskriptif	t_{hitung}	t_{tabel}	Beda
Pre-Test – Post-Test	9,14	2,045	2,534

Menurut hasil perhitungan dapat dikatakan bahwa penggunaan media pelatihan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil tes sebesar 28,77% hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw

pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Srengat-Blitar.

Dari hasil penelitian dan perhitungan dengan program *System Program Statistical Software (SPSS) for Windows release 11.0.* dapat diketahui Hasil tes pada penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar untuk *pre-test* rata-ratanya sebesar 23,53 dengan nilai varians adalah 184,74 sedangkan nilai standar deviasinya 13,59 serta nilai terendah 9 dan nilai tertinggi sebesar 71. Jadi rentangnya adalah 62. Untuk nilai median atau nilai tengah adalah sebesar 19. Sedangkan hasil *post-test* rata-ratanya sebesar 30,30 dengan nilai varians 213,11. Sedangkan nilai standar deviasinya 14,59 serta nilai terendah 16 dan nilai tertinggi sebesar 87. Jadi rentangnya adalah 71 Untuk nilai median atau nilai tengah adalah sebesar 26.

Sebagai syarat untuk menguji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *System Program Statistical Software (SPSS) for Windows release 11.0.* yaitu Berdasarkan perhitungan uji asumsi normalitas pada taraf signifikansi 5%, data pada variabel *pre-test* dinyatakan berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi lebih besar dari signifikansi yang telah ditentukan yaitu $0,193 > 0,05$. Demikian pula data dari *post-test* juga dinyatakan berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi lebih besar dari signifikansi yang telah ditentukan yaitu $0,072 > 0,05$. Untuk mengetahui deskripsi data yang ada bersifat homogen atau tidak, dapat dilihat uji *Independent Samples Test* dalam program SPSS for Windows.

Untuk mengetahui apakah deskripsi data yang ada bersifat homogen atau tidak, dapat dilihat dengan membandingkan nilai F_{hitung} dan F_{tabel} . Dengan kriteria pengujian adalah sebagai berikut: jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka, kedua data tersebut mempunyai varian yang sama (homogen), dalam hal lainnya dikatakan tidak homogen (heterogen). Dari *pre test dan Post test* $F_{hitung} 1,156 < F_{tabel} 1,765$ ternyata mempunyai harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, berdasarkan kriteria pengujian, maka dapat dikatakan bahwa semua data bersifat Homogen.

Untuk mengetahui keberartian nilai uji T *independent* data *pre-test* dilakukan dengan uji t. Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak karena nilai $t_{hitung} 9,14 >$ nilai $t_{tabel} 2,045$. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes sepak sila sepak takraw sebelum dan sesudah diberikan penggunaan media pelatihan bola modifikasi pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar dengan menggunakan taraf signifikansi 5%.

Menurut hasil perhitungan dapat dikatakan bahwa penggunaan media pelatihan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil tes sebesar 28,77 % hasil prestasi sepak sila sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa:

1. Penggunaan media pelatihan bola modifikasi terhadap terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar pada hasil *pretest* dengan *post test* sepak sila sepak takraw didapatkan t_{hitung} sebesar 9,14 dan nilai t_{tabel} 2,045 maka dapat dikatakan bahwa ($t_{hitung} 9,14 > t_{tabel} 2,045$) nilai t hitung lebih besar dari t tabel dengan taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan ($dk = n-1$) 29. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes sepak sila sepak takraw sebelum dan sesudah diberikan penggunaan media pelatihan bolamodifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila pada ekstrakurikuler sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar.
2. Penggunaan media pelatuhan bola modifikasi dapat meningkatkan hasil tes sebesar 28,77% hasil prestasi sepak sila sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran untuk dapat dijadikan pertimbangan, saran dari hasil ini antara lain sebagai berikut :

1. Sesuai hasil penelitian, maka sebaiknya penggunaan media pelatihan bolamodifikasi terhadap hasil prestasi sepak sila sepak takraw yang dapat memberikan peningkatan keterampilan gerak dan meningkatkan motivasi belajar teknik dasar sepak sila sepak takraw pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Srengat-Blitar dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw, maka disarankan dapat menjadi acuan bagi pembina ekstrakurikuler pada saat dalam mengajarkan sepak takraw, untuk meningkatkan hasil prestasi sepak sila dalam sepak takraw.
2. Penggunaan media pelatihan bola modifikasi dalam proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Srengat-Blitar tidak hanya digunakan sebatas pada olahraga sepak takraw saja, namun bisa juga digunakan pada olahraga yang lain baik olahraga yang bersifat individu maupun kelompok.

3. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan jika dalam penelitian yang serupa menggunakan modifikasi media pelatihan yang lebih bervariasi, sehingga didapatkan hasil yang lebih baik dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Raneke Cipta.
- Ateng, A. 1992. *Azas dan Landasan Jasmani*. Jakarta: Departemen Penddidikan dan Kebudayaan.
- Aziz, dkk. 2007. *Sepak Takraw*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Darwis, R dan Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Mardalis. 1989. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistik Dengan Penerapan di Bidang Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Syarifuddin dan Yusuf. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Akademik.
- Zain dan Badudu. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.