

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAKSILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW**

**Abdillah**

Program Studi Penjaskesrek, IKIP PGRI Pontianak  
Jl. Ampera No. 88 Pontianak  
e-mail: [abdillahabdillah842@gmail.com](mailto:abdillahabdillah842@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengetahui kelayakan model latihan sepaksila dalam permainan sepak takraw, penelitian ini adalah penelitian pengembangan model latihan sepaksila dalam permainan sepak takraw, Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepaktakraw Kalimantan Barat yang berjumlah 16 orang atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu teknik komunikasi langsung dengan instrument berupa lembar validasi ahli, yang bertujuan untuk memvalidasi kelayakan model latihan yang dikembangkan. Hasil validasi ahli menyatakan bahwa model latihan sepaksila dalam permainan sepak takraw yang dikembangkan sangat layak digunakan dalam latihan sepaksila dalam permainan sepak takraw.

**Kata Kunci** : Model Latihan, Sepaksila, Sepaktakraw

### *Abstract*

*This study aims to develop and determine the feasibility of the Sepaksila training model in the Sepaktakraw game, this research is a research on the development of the soccer training model in the sepaktakraw game. The sample in this study were West Kalimantan sepktakraw athletes, totaling 16 athletes. The data collection technique in this study is a direct communication technique with an instrument in the form of an expert validation sheet, which aims to validate the feasibility of the developed exercise model. The results of expert validation state that the model of Sepaksila practice in the game of sepaktakraw that was developed is very suitable for use in the practice of Sepaksila in the game of sepaktakraw.*

*Keywords: Training Model, Sepaksila, Sepaktakraw*

## **PENDAHULUAN**

Dalam dunia olahraga banyak faktor yang turut mempengaruhi, terwujudnya tujuan yang diharapkan antara lain : sarana dan prasarana olahraga, tenaga penggerak olahraga, yang di dalamnya pendekatan ilmiah dalam olahraga serta cara ataupun Program latihan yang tepat di samping unsur-unsur penunjang lainnya. Untuk mewujudkan prestasi tentunya bukanlah hal yang mudah, karena banyak faktor yang turut mempengaruhi, hal-hal yang perlu diperhatikan antaranya unsur kondisi fisik.

Unsur-unsur kondisi fisik adalah ; daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan, kecepatan reaksi, dan tenaga ledak otot. Menurut Harsono (1988 ; 78) bahwa Kondisi fisik memegang peranan penting. Dalam menyusun program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan fungsional dan sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Pada cabang olahraga Sepaktakraw perkembangannya di tanah air dari tahun ketahun sudah semakin menggembirakan baik di tingkat daerah, maupun di tingkat nasional.

Namun kita tidak dapat pungkiri, walaupun perkembangan olahraga ini sudah semakin baik, ternyata atlet-atlet Sepaktakraw negara kita belum dapat menandingi kemampuan atlet Sepaktakraw negara-negara lain. Dapat kita lihat dalam pada akhir-akhir ini pembinaan sepaktakraw di daerah sudah ada namun belum seperti di kota-kota besar, oleh karena itu kegiatan pembibitan dan pembinaan atlet Sepaktakraw tidak cukup hanya dilakukan di kota-kota besar saja, tapi kegiatan tersebut seyogyanya dilakukan secara merata di seluruh Indonesia, seperti halnya di Pontianak. Pembinaan atlet sepaktakraw telah salah satunya telah dilaksanakan di Pontianak. Walaupun dalam kenyataannya kita ketahui bahwa prestasi atlet Sepaktakraw daerah ini masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan prestasi yang dicapai oleh atlet Sepaktakraw daerah lainnya di Indonesia serta melihat dari kenyataan ini, para pelatih dan pembina olahraga dituntut untuk melakukan berbagai terobosan guna memperbaiki kekurangan yang ada. Dengan demikian diperlukan langkah-langkah pembibitan dan pembinaan yang intensif, agar dapat menghasilkan atlet-atlet sepaktakraw yang berkualitas. Atlet sepaktakraw di tuntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik yang di maksud antara lain adalah : kecepatan, kekuatan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan dan koordinasi. Olahraga sepaktakraw selain kebutuhan komponen-komponen biomotor, juga hal yang tidak kalah penting guna mendukung prestasi adalah, pemilihan bentuk latihan keterampilan dasar yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan bermain dalam cabang

olahraga ini. Seorang pelatih harus jeli dan secara tepat memberikan bentuk latihan kepada atlet untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik. Seperti halnya dengan bentuk latihan sepak sila.

Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang harus dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik (Ratinus Darwis 1992 : 28). Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), dengan dada, dengan paha, dengan bahu, dan dengan telapak kaki. Menurut Sudrajat (2000:26-28), Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang dan menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Sofyan Hanif (2015: 71) Latihan sepak sila di bagi menjadi dua tahap model latihan , yaitu: tahap awal dan tahap lanjutan.

Dalam latihan sepak sila, seorang pemain dilatih untuk dapat memainkan bola dan melakukan sepakan ke sasaran yang diinginkan maka dari itu untuk membentuk tim sepahtakraw yang tangguh, membutuhkan program latihan yang tepat dan terarah dengan pendekatan ilmiah. Melalui sebuah penelitian, merupakan langkah yang tepat guna mengembangkan model latihan yang dapat dipergunakan dalam latihan sepak sila. Berdasarkan diatas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kelayakan Model Latihan Sepak Sila dan Keefektivan Model Latihan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. Serta Spesifikasi Produk yang dikembangkan adalah Model Latihan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*Research and Development*). Metode Penelitian dan Pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2009: 407). Model pengembangan yang digunakan adalah model prosedural yang diadaptasi dari model pengembangan desain

instruksional menurut (Dick & Carey 2009:6-8). (1) Melakukan studi pendahuluan dan pengamatan meliputi pengumpulan informasi, dan observasi lapangan. (2) Mengembangkan bentuk produk awal, (3) Evaluasi produk awal oleh para ahli, (4) Melakukan revisi produk pertama dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil, (5) Melakukan uji coba skala besar, (6) Revisi produk akhir, dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba skala besar, (7) Hasil akhir.

Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh populasi menjadi sampel berjumlah 16 Orang atlet sepak Takraw Kalimantan Barat. Untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik komunikasi langsung yaitu wawancara sebagai alat pengumpul data. Skala nilai dipergunakan untuk melihat serta menilai kelayakan model latihan yang dikembangkan, dilanjutkan dengan uji coba sekala kecil yang melibatkan 8 orang atlet sepaktakraw kota Pontianak, dilanjutkan dengan uji coba sekala besar sebanyak 16 orang atlet sepaktakraw Kalimantan Barat. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan lembar validasi ahli lembar validasi ahli digunakan untuk melakukan validasi terhadap model latihan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 6 model latihan yang akan divalidasi oleh ahli yaitu (1) Latihan sepak sila individu Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri 1 Menit. (2) Latihan Sepak Sila Berpasangan Menggunakan Kombinasi Kaki Kanan dan Kaki kiri selama 3 menit. (3) Latihan Sepak Sila dengan Hulahop Menggunakan kombinasi Kaki Kanan dan kiri Tiga Kali Sepakan. (4) Latihan Sepak sila Formasi Lingkaran menggunakan kaki kanan . (5) Latihan Sepak sila formasi Lingkaran menggunakan kaki kiri . (6) Latihan Sepak sila formasi Lingkaran Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri.

**Tabel 1 Validasi Ahli 1**

No	Bentuk Latihan	Jumlah Skor	Presentase	Kriteria
1	Latihan sepak sila individu			

	Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri 1 Menit	28	0,87	Sangat Layak
2	Latihan Sepak Sila Berpasangan Menggunakan Kombinasi Kaki Kanan dan Kaki kiri selama 3 menit	27	0,84	Sangat Layak
3	Latihan Sepak Sila dengan Hulahop Menggunakan kombinasi Kaki Kanan dan kiri Tiga Kali Sepakan	29	0,90	Sangat Layak
4	Latihan Sepak sila Formasi Lingkaran menggunakan kaki kanan	29	0,90	Sangat Layak
5	Latihan Sepak sila formasi Lingkaran menggunakan kaki kiri	29	0,90	Sangat Layak
6	Latihan Sepak sila formasi Lingkaran Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri	28	0,87	Sangat Layak

**Tabel 2 Validasi Ahli 2**

No	Bentuk Latihan	Jumlah Skor	Presentase	Kriteria
1	Latihan sepak sila individu Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri 1 Menit	28	0,87	Sangat Layak
2	Latihan Sepak Sila Berpasangan Menggunakan Kombinasi Kaki Kanan dan Kaki kiri selama 3 menit	27	0,84	Sangat Layak
3	Latihan Sepak Sila dengan Hulahop Menggunakan kombinasi Kaki Kanan dan kiri Tiga Kali Sepakan	29	0,90	Sangat Layak
4	Latihan Sepak sila Formasi			

	Lingkarannya menggunakan kaki kanan	27	0,84	Sangat Layak
5	Latihan Sepak sila formasi Lingkarannya menggunakan kaki kiri	27	0,84	Sangat Layak
6	Latihan Sepak sila formasi Lingkarannya Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri	28	0,87	Sangat Layak

Berdasarkan penilaian para ahli materi, terlihat bahwa model latihan sepak sila yang dikembangkan telah memenuhi persyaratan kelayakan untuk diujicobakan di lapangan.

#### **Data uji coba skala kecil**

Setelah mendapat validasi para ahli materi terhadap model latihan, peneliti melakukan uji coba lapangan skala kecil kepada atlet sepak takraw Kota Pontianak yang berjumlah 8 orang atlet.

**Tabel 3 Uji Coba Skala Kecil**

No	Bentuk Latihan	Jumlah Skor	Presentase	Kriteria
1	Latihan sepak sila individu Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri 1 Menit	28	0,87	Sangat Layak
2	Latihan Sepak Sila Berpasangan Menggunakan Kombinasi Kaki Kanan dan Kaki kiri selama 3 menit	27	0,84	Sangat Layak
3	Latihan Sepak Sila dengan Hulahop Menggunakan kombinasi Kaki Kanan dan kiri Tiga Kali Sepakan	29	0,90	Sangat Layak
4	Latihan Sepak sila Formasi Lingkarannya menggunakan kaki kanan	29	0,90	Sangat Layak

5	Latihan Sepak sila formasi Lingkaran menggunakan kaki kiri	29	0,90	Sangat Layak
6	Latihan Sepak sila formasi Lingkaran Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri	28	0,87	Sangat Layak

Berdasarkan hasil uji coba sekala kecil terdapat saran dan masukan dari para ahli yaitu, model latihan pertama perbanyak jumlah bola dilapangan, agar dalam proses latihan lebih optimal. Pada model latihan ketiga, penggunaan *holahoop* sebagai alat bantu penghubung bidang permainan ukuran lebih bervariasi. Pada bentuk model latihan keempat, kelima dan enam, agar dalam proses latihan dengan formasi lingkaran, menempatkan atlet yang mempunyai kemampuan motorik lebih baik dari pada atlet-atlet yang lain untuk menjadi pemimpin jalannya latihan (atlet yang berada diposisi tengah lingkaran).

#### Data Uji Coba Sekala Besar

Uji coba sekala besar dilaksanakan setelah merevisi produk dari hasil ujicoba sekala kecil, uji coba sekala besar dilaksanakan pada atlet prapon sepaktkraw Kalimantan Barat yang berjumlah 16 orang atlet, didapatkan data Evaluasi Produk yaitu dari pelatih Sepak Takraw Prapon Sepak Takraw Kalimantan Barat yaitu Bapak Semarhendi, M.Pd, data-data tersebut disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 4 Uji Coba Skala Besar**

No	Bentuk Latihan	Jumlah Skor	Presentase	Kriteria
1	Latihan sepak sila individu Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri 1 Menit	28	0,87	Sangat Layak
2	Latihan Sepak Sila Berpasangan Menggunakan Kombinasi Kaki Kanan dan Kaki kiri selama 3	27	0,84	Sangat Layak

---

	menit					
3	Latihan Sepak Sila dengan Hulahop Menggunakan kombinasi Kaki Kanan dan kiri Tiga Kali Sepakan	29	0,90	Sangat Layak		
4	Latihan Sepak sila Formasi Lingkaran menggunakan kaki kanan	28	0,87	Sangat Layak		
5	Latihan Sepak sila formasi Lingkaran menggunakan kaki kiri	27	0,84	Sangat Layak		
6	Latihan Sepak sila formasi Lingkaran Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri	28	0,87	Sangat Layak		

---

Berdasarkan hasil uji coba skala besar terdapat saran dan masukan yaitu Dari bentuk model latihan pertama, ketika menerapkan model latihan ini agar melihat *space* atau jarak dari masing-masing atlet diperhatikan agar tidak terjadi kakacauan dalam latihan karena model latihan ini memerlukan lapangan yang lebih luas dalam prosesi latihan. Saran bagi pelatih dalam penerapan model latihan harus disesuaikan kepada prinsip latihan yaitu bentuk latihan yang sederhana kebentuk latihan yang kompleks, bentuk latihan yang mudah kebentuk latihan yang sulit. Pada bentuk model latihan keempat, kelima dan enam, agar dalam proses latihan dengan formasi lingkaran, menempatkan atlet yang mempunyai kemampuan motorik lebih baik dari pada atlet-atlet yang lain untuk menjadi pemimpin jalannya latihan (atlet yang berada diposisi tengah lingkaran).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bawa model latihan sepaksila dalam permainan sepaktakraw yang meliputi 6 bentuk latihan sangat layak digunakan dalam latihan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Yaitu (1) Latihan sepak sila individu Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri 1 Menit. (2) Latihan Sepak Sila Berpasangan Menggunakan Kombinasi

Kaki Kanan dan Kaki kiri selama 3 menit. (3) Latihan Sepak Sila dengan Hulahop Menggunakan kombinasi Kaki Kanan dan kiri Tiga Kali Sepakan. (4) Latihan Sepak sila Formasi Lingkaran menggunakan kaki kanan . (5) Latihan Sepak sila formasi Lingkaran menggunakan kaki kiri . (6) Latihan Sepak sila formasi Lingkaran Kombinasi kaki kanan dan kaki kiri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

*Abdillah. 2017, Pengaruh Latihan Formasi Berpusat terhadap Keterampilan Servis Sepak Takraw: Pontianak: Jurnal IKIP PGRI Pontianak, 8(2), 138-147*

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Nur Ali Patrice Alfiandi dan Wardoyo Hendro. 2018, *Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw: Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Educatio, 2, (2), 111-126*

Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa.1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.

Soni Indrawan. 2018, *Model Latihan Keterampilan Umpan Sepaksila Sepaktakraw Untuk Tingkat Anak Usia Sma*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 1, 83-95

Sudrajat, Prawirasaputra 2000. *Sepak Takraw*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta