

PENGARUH PASSING STATIS DAN DINAMIS TERHADAP PENERIMAAN BOLA PERTAMA SEPAK TAKRAW SMK N 3 SEMARANG

Viki Ardi Rosyanto¹*, Dani Slamet Pratama²

¹²Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia.

Viki9a15@gmail.com¹, danislametpratama@upgris.ac.id²

* Coressponding Author. E-mail: Viki9a15@gmail.com

Abstract

This study aims to investigate the influence and differences between static and dynamic *passing* exercises in receiving the first ball. The research method uses the M-S (Matched Subject Design) standard. The total population is 15 students and the sample is 12 students, using the purposive sampling technique. The research instrument with the first ball acceptance test was retested with validity of 0.79 and reliability of 0.96. The independent variable is the practice of static and dynamic passing, the dependent variable is the ability to receive the first ball. Data analysis used the t-test statistic at a significance level of 5% with d.b n-1. The results of the research were: 1) The t-score of experimental group 1 was higher than the t-table ($5.869 > 2.571$) which means that there was an influence from static *passing* training. 2) The t-score of experimental group 2 is higher than the t table ($6.932 > 2.571$) which means that there is an influence from dynamic *passing* training. 3) the test results for the difference between the T-score of static and dynamic *passing* exercises is smaller than the T-Table ($0.209 < 2.571$), which means there is no difference in influence.

Keywords: Passing, Static, Dynamic, First Ball Reception

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dan perbedaan latihan *passing* statis dan dinamis terhadap penerimaan bola pertama. Metode penelitian menggunakan pola M-S (Matched Subject Desain). Jumlah populasi 15 siswa dan sampel sebanyak 12 siswa dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian dengan tes penerimaan bola pertama yang telah diuji ulang dengan validitas 0,79 dan reliabilitas 0,96. Variabel bebas latihan *passing* statis dan dinamis, variabel terikatnya kemampuan penerimaan bola pertama. Analisis data menggunakan statistik uji t pada tingkat signifikansi 5% dengan d.b n-1. Hasil dari penelitian diperoleh: 1) Kelompok eksperimen 1 thitung lebih besar dari t-tabel ($5,869 > 2,571$) artinya bahwa ada pengaruh dari latihan *passing* statis. 2) Kelompok eksperimen 2 thitung lebih besar dari t-tabel ($6,932 > 2,571$) artinya bahwa ada pengaruh dari latihan *passing* dinamis. 3) hasil uji selisih latihan *passing* statis dan dinamis T-hitung lebih kecil dibandingkan T-Tabel ($0,209 < 2,571$) artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh.

Kata kunci: Passing, Statis, Dinamis, Penerimaan Bola Pertama

Received: 25-12-2024

Accepted: 31-12-2024

Published: 31-12-2024

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah olahraga yang menggabungkan teknik, kecepatan, ketepatan, dan kerjasama tim yang tinggi. Sepak takraw adalah olahraga tradisional orang Melayu. Pada awalnya, permainan ini disebut sebagai sepak bola. Setiap regu memiliki tekong, apit kanan, dan apit kiri (Ilham,

2021). Sepak takraw adalah olahraga tradisional yang lahir di Indonesia dan telah berkembang di Indonesia sejak lama. Dimana banyak yang memainkan permainan sepak takraw terutama yang tinggal di daerah pesisir seperti kepulauan Riau, Sumatera Barat, dan Makassar (Achmad Sofyan Hanif, 2015). Sepak takraw adalah olahraga yang dimainkan secara kompetitif di mana setiap regu terdiri dari 3 orang, dan dimainkan di lapangan dengan panjang 13.40 m x lebar 6.10 m dan tinggi rata-rata 145-155 cm. (K. Hidayat, 2020).

Dalam sepak takraw, setiap pemain harus menunjukkan kemampuan mereka untuk mengontrol bola dengan menggunakan seluruh tubuh mereka, seperti kaki, paha, dada, bahu, dan kepala, kecuali dengan tangan (Ikhwan, 2023). Dalam permainan sepak takraw, penerimaan bola pertama atau servis merupakan salah satu aspek yang sangat penting, karena dapat menentukan jalannya permainan selanjutnya. *Receive* adalah salah satu cara untuk melindungi area dari serangan *receivelawan*. Ini juga merupakan salah satu titik awal serangan balasan (Hanafi, 2020). Hal ini karena setiap pemain yang menerima tendangan (servis) harus melakukan banyak permainan untuk melakukan serangan balik terhadap tim yang melakukan tendangan karena jika seorang pemain meleset dari tendangan (servis), tim yang melakukan tendangan akan mendapatkan poin (Basa, 1992). Salah satu teknik yang mendasari penerimaan bola pertama adalah kemampuan melakukan *passing* yang baik. Pemain sepak takraw paling sering memainkan bola selama pertandingan menggunakan sepak sila (Dian angraini, 2016). *Passing* yang tepat memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik dan mempersiapkan serangan dengan efektif. Oleh karena itu, latihan *passing* yang terstruktur dan terus-menerus menjadi hal yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama dalam permainan sepak takraw.

Ekstrakurikuler sepak takraw di SMK Negeri 3 Semarang memiliki perjalanan yang panjang, yang dimulai sebagai bagian dari upaya untuk mengembangkan minat dan bakat siswa di bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu membangun karakter siswa dengan memberi mereka kesempatan untuk mencapai potensi mereka (Annisa et al., 2021). Salah satu komponen penting dari pendidikan di sekolah adalah ekstrakurikuler, yang berfokus pada akademik dan berfungsi untuk membangun karakter siswa (Eli Masnawati et al., 2023). Di SMKN 3 Semarang, ekstrakurikuler sepak takraw memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan olahraga siswa. Untuk bermain sepak takraw dengan mahir dan profesional, pemain harus menguasai teknik dasar permainan (Abdul Gaffar, Maulidin, dan Intan Kusuma Wardani, 2021). Meskipun demikian, berdasarkan observasi awal, banyak siswa yang masih kesulitan dalam menerima bola pertama dengan baik, terutama dalam hal teknik *passing* yang tepat. mereka sering tidak bisa menangani serangan pertama lawan karena latihan yang terlalu lama dan kurangnya variasi. Kurangnya variasi dalam metode latihan menyebabkan kemampuan untuk bereaksi dengan cepat dan kinerja saat bertanding tidak selalu konsisten (R. A. Hidayat et al., 2022). Hampir setiap atlet atau pelatihan menghadapi masalah kebosanan, yang dapat disebabkan oleh gerakan yang sama dan kurangnya variasi dalam latihan (Imawati & Bangsa, 2017). Hal ini mengindikasikan adanya kebutuhan untuk memperbaiki dan meningkatkan latihan *passing* guna

meningkatkan kemampuan penerimaan bola pertama yang lebih efektif.

Passing adalah teknik dasar dalam sepak takraw yang digunakan untuk mengontrol dan mengirimkan bola ke arah yang diinginkan. *Passing* yang tepat dan terkontrol sangat penting dalam pertandingan, terutama dalam menerima bola pertama dari servis lawan. Tanpa *passing* yang baik, penerimaan bola pertama akan terganggu, yang dapat berakibat pada terhambatnya serangan dan bahkan kekalahan dalam pertandingan. Latihan *passing* yang rutin dan terstruktur memungkinkan pemain untuk menguasai teknik ini dengan lebih baik, meningkatkan ketepatan dan kecepatan dalam menerima bola. Hampir setiap atlet atau pelatihan menghadapi masalah kebosanan, yang dapat disebabkan oleh gerakan yang sama dan kurangnya variasi dalam latihan (Delila, 2017)

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk dilakukan penelitian yang lebih mendalam terkait pengaruh latihan *passing* statis dan dinamis pada penerimaan bola pertama ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keterampilan penerimaan bola pertama di ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Sesuai dengan namanya, penelitian ini membutuhkan penggunaan angka-angka, dimulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data dan tampilan hasil. Eksperimen adalah cara untuk menemukan hubungan sebab akibat antara dua faktor yang secara sadar disebabkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor perancu lainnya (Suharsimi Arikunto, 2013). Metode penelitian ini menggunakan pola *Matched Subject Design*, dalam desain ini, eksperimen dengan dua kelompok sampel yang masing-masing memiliki subjek yang sama sebelum perlakuan dilakukan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2004). Ada dua variabel bebas atau X dalam penelitian ini yaitu Variabel 1 (X1) : Latihan *passing* statis Variabel 2 (X2) : Latihan *passing* dinamis.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang tahun 2024 dengan jumlah 15 siswa. Populasi tidak harus selalu berupa jumlah individu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Dengan memilih peserta berdasarkan tujuan tertentu daripada berdasarkan strata, secara acak, atau regional, teknik purposive sampling digunakan (Suharsimi Arikunto, 2013). Penelitian ini menggunakan 12 sampel dari 15 siswa ekstrakurikuler sepak takraw yang memiliki kemampuan penerimaan bola pertama yang baik menurut pelatih. Penelitian ini menggunakan prosedur standar untuk melakukan tes. Tes penerimaan bola pertama pada sepak takraw telah dikembangkan oleh peneliti dengan nilai validitas = 0,547 dan reliabilitas = 0,690. Namun, setelah dilakukan uji ulang instrumen dengan sampel yang berbeda maka diperoleh nilai validitas dan reliabilitas yang berbeda yaitu validitas = 0,79 dan reliabilitas = 0,97 (Rifqi, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata hasil pre-test siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang untuk menerima bola pertama dapat dilihat pada hasil tabel di atas. Kelompok 1(kelompok kontrol) sebesar 20,5 untuk nilai tertinggi 26 terendah 15 dan standar deviasi sebesar 3,728. Sementara pada kelompok 2 memiliki hasil rata-rata sebesar 20,16 untuk nilai tertinggi 24 nilai terendah 16 dan standar deviasi sebesar 3,430. Seperti yang terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test Kelompok eksperimen 1 dan 2

Variabel Penelitian	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Eksperimen 1	6	15	26	20,5	3,728
Eksperimen 2	6	16	24	20,1	3,430

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Rata-rata hasil post-test siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang untuk menerima bola pertama dapat dilihat pada hasil tabel di atas. kelompok 1 (kelompok kontrol) sebesar 24,33 untuk nilai tertinggi 30 terendah 20 dan standar deviasi sebesar 4,227. Sementara pada kelompok 2 memiliki hasil rata-rata sebesar 24,16 untuk nilai tertinggi 28 nilai terendah 21 dan standar deviasi sebesar 2,787. Seperti yang terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Post-test Kelompok eksperimen 1 dan 2

Variabel Penelitian	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Eksperimen 1	6	20	30	24,3	4,227
Eksperimen 2	6	21	28	24,1	2,787

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Hasil t-hitung lebih besar daripada t-tabel yaitu $5,869 > 2,571$ yang artinya ada pengaruh latihan *passing* statis berdasarkan hasil penerimaan bola pertama siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang. Seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Pre-test dan Post-test Kelompok eksperimen 1

Variabel Penelitian	T-hitung	T-tabel	Keterangan
Pasing Statis	5,869	2,571	5,869 > 2,571 Signifikan

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Hasil t-hitung lebih besar daripada t-tabel yaitu $6,932 > 2,571$ yang artinya ada pengaruh latihan *passing* dinamis berdasarkan hasil penerimaan bola pertama siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang. Seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Pre-test dan Post-test Kelompok eksperimen 2

Variabel Penelitian	T-hitung	T-tabel	Keterangan
Pasing Statis	6,932	2,571	6,932 > 2,571 Signifikan

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Hasil t-hitung lebih kecil daripada t-tabel yaitu $0,209 > 2,571$ yang artinya tidak ada perbedaan antara latihan *passing* statis dan dinamis berdasarkan hasil penerimaan bola pertama siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang Latihan *passing* statis dan berubah sama-sama memberikan hasil yang baik terhadap keterampilan penerimaan bola pertama siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang. Karena t-hitung lebih kecil dari t-tabel maka data tidak signifikan sehingga tidak ada yang lebih baik dari kedua metode latihan tersebut. Seperti pada tabel 5.

Tabel 5. Perbandingan Nilai T-hitung dan T-tabel

Variabel Penelitian	Mean	T-hitung	T-tabel	Keterangan
Pasing Statis	24,3	0,209	2,571	0,209 > 2,571 Tidak signifikan
Pasing Dinamis	24,16			

Sumber : Hasil Penelitian (2024)

Pembahasan

Metode latihan *passing* statis sangat efektif bagi atlet. Latihan ini dapat meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama. Latihan *passing* statis baik untuk melatih keterampilan penerimaan bola pertama karena dapat melatih ketepatan perkenaan pada kaki saat mendapat bola pertama, dengan cara ini atlet bisa menerima serangan yang keras dan lambat, sehingga dapat melatih ketepatan perkenaan bola saat menerima bola pertama. Metode latihan ini sangat penting untuk meningkatkan ketepatan pada saat menerima bola pertama. Menurut pelatih ekstrakurikuler sepak

takraw SMK N 3 Semarang “metode latihan *passing* statis sangat baik untuk siswa karena dapat meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama. Latihan ini juga dapat meningkatkan kecepatan reaksi karena bola datang dengan cepat. Jika latihan ini dilakukan berulang-ulang maka akan membuat atlet jadi terbiasa. Metode latihan *passing* statis akan meningkatkan teknik penerimaan bola pertama atlet jika dilakukan berulang-ulang.

Metode latihan *passing* dinamis sangat efektif bagi atlet. Latihan ini dapat meningkatkan keterampilan penerimaan bola pertama. Latihan *passing* dinamis baik untuk melatih keterampilan penerimaan bola pertama karena dapat melatih kecepatan reaksi kaki saat mengejar bola ke arah kiri dan kanan dan juga dapat melatih ketepatan perkenaan pada kaki saat mendapat bola pertama, dengan cara ini atlet bisa menerima serangan yang keras dan lambat, sehingga dapat melatih ketepatan perkenaan bola saat menerima bola pertama. Latihan ini juga dapat digunakan untuk menerima bola block dari lawan karena arah bola tidak menentu. Metode latihan *passing* dinamis akan meningkatkan teknik penerimaan bola pertama atlet jika dilakukan berulang-ulang. Pemberian metode latihan *passing* dengan posisi statis sangat efektif untuk meningkatkan penerimaan bola pertama. *Passing* adalah teknik oversif yang paling banyak digunakan (Delila, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh tetap latihan *passing* statis pada hasil latihan penerimaan bola pertama siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMK N 3 Semarang. Terdapat pengaruh dari latihan *passing* dinamis pada hasil penerimaan bola pertama siswa ekstrakurikuler sepak takraw di SMK N 3 Semarang. Tidak ada perbedaan pengaruhnya antara latihan *passing* statis dan dinamis terhadap hasil penerimaan bola pertama ekstrakurikuler sepak takraw SMK N 3 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian, saran dari pihak penulis adalah bahwa untuk siswa, latihan *passing* statis dan dinamis dapat digunakan untuk meningkatkan bola pertama keterampilan penerimaan sehingga tingkat penerimaan bola pertama dapat meningkat dan mencapai kinerja yang lebih baik. Pelatih dan pemain dapat menerapkan latihan *passing* statis dan dinamis untuk menambah variasi pada latihan agar atlet tidak merasa bosan. Dalam penerapan metode pelatihan, perlu dilakukan secara teratur pengawasan dari pelatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gaffar, Maulidin, dan Intan Kusuma Wardani. (2021). Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 (Online), 2(3), 126–130. <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>
- Achmad Sofyan Hanif. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Rajawali Pers.

- Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7286–7291.
- Basa, R. D. dan P. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. DepDikBud.
- Delila, R., Oktavia, P., & Hariyanto, D. (2017). 229307068. 30–41.
- Dian angraini. (2016). *Corelation Between Eye-Legs With Passing Ability in Takraw Game on 1 State Junior High*. 1.
- Eli Masnawati, Didit Darmawan, & Masfufah Masfufah. (2023). Peran Ekstrakurikuler dalam Membentuk Karakter Siswa. *PPIMAN : Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4 SE-Articles), 305–318. <https://ejournal-nipamof.id/index.php/PPIMAN/article/view/347>
- Hanafi, M. (2020). Efek Metode Passing Dengan Tembok Terhadap Peningkatan Receive Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 44–49.
- Hidayat, K. (2020). Pengaruh Latihan Variasi Passringball dan Gameallfive Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila Anak Usia Dini Klub Sepak Takraw Citrakartika Tahun 2020. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 58–69. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/1162>
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Ikhwan, A. (2023). *Abstrak*. 4(1), 32–36.
- Ilham, A. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kemampuan Servis Punggung Sepak Takraw Klub Academy Sepak Takraw Foundation (ASTF) Dukuh Seti. *Online) Journal of Physical Activity and Sports*, 2(1), 12–20.
- Imawati, I., & Bangsa, U. K. (2000). *Upaya Mengatasi Kejenuhan Latihan Renang*. 1–12.
- Rifqi, M. A., Haryono, S., Setiawan, A., & Aji, T. (2022). *Unnes Journal of Sport Sciences THE EFFECT OF FACING AND TURNING BACK POSITION FROM THE BALL DIRECTION (Experimental Study Academy Sepak Takraw Foundation Dukuhseti Pati in 2022)*. 6, 1–6.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik II*. Yayasan Penerbit Fakultas Fisiologi Universitas Gadjah Mada.