

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk melatih tubuh seseorang baik rohani dan jasmani. Olahraga berasal dari dua kata “olah” yang berarti mengolah, memperbaiki, menyempurnakan dan “raga” artinya badan, fisik atau jasmani. Jadi kata “olahraga” yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik (Sukirno 2017:15). Sedangkan menurut (Maulana dan nurutdin, 2018) olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga.

Sepak takraw adalah permainan beregu yang masing-masing beranggota 3 orang dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang di dalamnya ada unsur gerakan dari cabang lain seperti sepak bola, bulu tangkis dan senam, permainan ini dilakukan dua regu yang berlawanan (Wulandari dan irsyada, 2019).

Kegiatan atlet di desa batuyang telah terorganisasi, pembinaan dilakukan melalui pembimbingan, pendampingan, dan penyediaan dana serta sarana dan prasarana yang diperlukan. Kegiatan Atlet sepak takraw merupakan salah satu wadah pengembangan minat dan bakat alet dalam bidang olahraga, peserta yang mengikuti sepak takraw tidak dibatasi artinya bisa diikuti oleh

siapa pun. Ada bermacam-macam bentuk latihan yang dilaksanakan mulai dari keterampilan dasar, kerjasama, dan taktik dalam bertanding.

Menurut Ratinus darwis (1992:16) Keterampilan dasar permainan sepak takraw meliputi: (1) sepak sila, (2) main kepala, (3) mendada, (4) memaha dan (5) membahu, tiap-tiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Salah satu teknik yang penting dalam permainan sepak takraw adalah smash. Smash merupakan rangkaian gerak dinamis dan kompleks untuk menghasilkan angka. Ada beberapa macam smash dalam permainan sepak takraw, antara lain: smash gulung (salto), smash gunting, smash telapak kaki, smash kedeng.

Smash kedeng merupakan smash yang di lakukan dengan menggunkankaki untuk, itu pemain apit yaitu apit kiri dan apit kanan yang mempunyai banyak kesempatan untuk melakukan smash, dalam menyerang lawan perlu dilatih dengan baik agar mempunyai kemampuan atau skill smash yang baik (Ratinus darwis dan Dt penghulu Basa, 1992:69). Sedangkan menurut sudrajad prawirasaputra (2000:35), smash kedeng di lakukan pemain pada waktu bola bola umpan berada di bibir net dengan cara menyangayunkan kaki sampai di atas kepala dengan sepak kuda di arahkan ke daerah lawan.

Melakukan smash kedeng dengan baik dan tepat pada sasaran yang diinginkan bagi atlet pemula bukan merupakan hal yang mudah, termasuk atlet sepak takraw batuyang, bagi atlet sering kali dalam melakukan smash kedeng masih banyak kesalahan. Hal ini disebabkan sulitnya mengawali suatu lompatan dan mengambil posisi tubuh pada saat bola berada diatas net sehingga bola turun

baru melakukan smash kedeng. Untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng harus dilakukan latihan drill atau latihan secara berulang-ulang dan variasinya menggunakan 3 buah kun yang dijejerkan ditengah lapangan sepak takraw untuk itu atlet dikasih memegang bola dan berdiri ditengah lapangan membelakangi net atau jaring di depan kun paling tengah hitungan dari tiga atlet memulai lari kecil kearah kun di samping sambil menundukan badanya, setelah itu lari ketengah lagi sambil memegang kun, setelah itu lanjut ke kun disamping kirinya sambil memegang bola, atlet menyerpis bola setinggi-tingginya kemudian melakukan smash kedeng. Selama latihan atlet diberikan tiga kali kesempatan dan 10 kali di berikan perlakuan melakukan smash kedeng untuk mengembangkan kemampuan smash kedengnya, maka dari itu atlet diberi latihan drill bervariasi terhadap kemampuan smash kedeng supaya atlet mampu melakukannya dengan baik dan benar pada saat latihan maupun bertanding nanti.

Dalam bermain sepak takraw atlet putra batuyang masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan smash terutama saat melakukan smash kedeng. Ada yang di labungkan bola sama teman satu timnya tapi tukang smasnya kurangantisipasi melakukan smash kedeng ada yang melakukan smash pada saat bola duluan jatuh atau tidak sampainya bola ke daerah lawan, kurang tepatnya sasaran yang di tuju, kemampuan atlet kurang baik dalam melakukan smash kedeng dalam bermain sepak takraw atlet putra batuyang. Dapat di simpulkan bahwa metode drill bervariasi adalah suatu metode atau cara

training untuk mencapai ketangkasan atau keterampilan yang benar dan bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa.

Banyaknya metode latihan yang dapat diterapkan dalam olahraga menuntut seorang pelatih dan guru untuk selalu kreatif dan inovatif mengembangkan pengetahuannya dengan memberikan berbagai macam bentuk dan model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw. Seorang pelatih harus mampu menerapkan berbagai macam model latihan menurut kebutuhan, sehingga latihan yang dilaksanakan tidak monoton. Selama ini model latihan atlet putra batuyang hanya menggunakan latihan smash saja, untuk itu peneliti akan mencoba menggunakan latihan drill bervariasi atau latihan secara berulang-ulang untuk mengetes kemampuan smash kedeng atlet.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Drill Bervariasi Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Pada Atlet Putra Sepak Takraw Batuyang”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini, diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Tidak semua atlet bisa melakukan smash kedeng dengan baik dan benar.
2. Belum diketahui kemampuan apa yang dimiliki atlet sepak takraw batuyang.
3. Kurangnya variasi metode dalam latihan smash kedeng.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu di batasi pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu "Pengaruh latihan drill bervariasi terhadap kemampuan smash kedeng atlet putra batuyang".

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam skripsi penelitian ini dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara mengetahui kemampuan smash kedeng pada atlet putra batuyang ?
2. Bagaimana cara mengetahui seorang atlet itu mampu melakukan smash kedeng yang baik dan benar ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan smash kedeng menggunakan latihan drill bervariasi
2. Untuk mengetahui latihan drill bervariasi terhadap kemampuan smash kedeng pada atlet putra batuyang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya tujuan di atas, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoretis maupun secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai permasalahan keterampilan smash kedeng dalam permainan sepak takraw

menggunakan metode drill bervariasi pada atlet putra batayang, sehingga dapat di jadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan keterampilan smash pada permainan sepak takraw.

## 2. Manfaat praktis

- a. Bagi Pembina atau pelatih dapat mengetahui keterampilan smash kedeng pada atletnya yang di latih, sehingga siap menghadapi pertandingan sepak takraw
- b. Bagi atlet, mampu mengetahui hasil keterampilanya saat melakukan smash kedeng dalam suatu pertandingan, sehingga atlet mengetahui kualitasnya sendiri sebelum bermain sepak takraw.

## 3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan bagi peneliti dalam mengambil kebijakan yang berkaitan dengan keterampilan smash kedeng dalam permainan sepak takraw menggunakan metode drill bervariasi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Sepak Takraw**

###### **a) Pengertian sepak takraw**

Sepak takraw adalah sejenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli, dimainkan di lapangan ganda bulu tangkis, dan permainan tidak boleh menyentuh tangan, sentuhan ketiga harus menyebrang ke lapangan lawan main dan sudah mendunia karena dipertandingkan di multivalent nasional dan internasional serta memiliki peraturan yang baku.

Sepak takraw berasal dari dua kata yaitu sepak dan takraw. “Sepak” berarti gerakan menyepak sesuatu dengan kaki, dengan cara mengayunkan kaki didepan atau ke sisi. Menurut Iyakrus (2012:1) permainan sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola (takraw) yang terbuat dari rotan yang dimainkan diatas lapangan yang berukuran 44 kaki (13,42 m) panjang, dan 20 kaki (6,1 m) lebar. Seiring dengan perkembangan zaman bola terbuat dari fibre glass yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm. Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua

orang lainnya menjadi pemain depan yang berada disebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan.

Zabri bin Abdul Razak dkk menjelaskan (2011:19) sepak takraw merupakan sejenis permainan antara dua regu yang beranggota tiga orang pemain bagi satu regu, dua regu yang bertanding di lapangan dipisahkan dengan jaring yang berukuran sama seperti lapangan badminton, bola takraw pada zaman dahulu terbuat dari rotan dan kini telah digantikan dengan penggunaan bola sintetik atau fiber glass. Sepak takraw sebagai cabang olahraga beregu, maka kemenangan ditentukan oleh dua faktor diantaranya: 1) penguasaan teknik secara individu, dan 2) kerja sama tim yang baik (Jamalong, 2015).

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000:5) permainan sepak takraw diawali oleh sepak mula sebagai servis yang dilakukan tekong. Sepak mula dilakukan tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong. Pelambung adalah salah satu pemain depan, pada waktu dia melambungkan bola kearah tekong, tekong harus berada didalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus tetap berada didalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net (jaring), dilain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikan ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.



Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak takraw adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri 3 orang atau lebih dengan tujuan menyepak bola kembali ke lapangan lawan dengan kaki, kepala, dan badan dalam keadaan memantulkan ke udara.

#### **b) Teknik dasar sepak takraw**

Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan dasar yang baik. Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19) yang dimaksud dengan keterampilan dasar dalam sepak takraw adalah sejumlah keterampilan dasar yang paling menentukan untuk mendukung pencapaian keberhasilan dalam memainkan teknik dasar dalam sepak takraw.

Kemampuan dasar diatas maksudnya antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Teknik dasar dimiliki dengan baik bila berlatih dengan baik dan kontinyu, namun tidak berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja, faktor-faktor lain pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi. Teknik-teknik dasar permainan sepak takraw seperti yang telah dipaparkan diatas meliputi: sepakan, heading, mendada, memaha dan membahu.

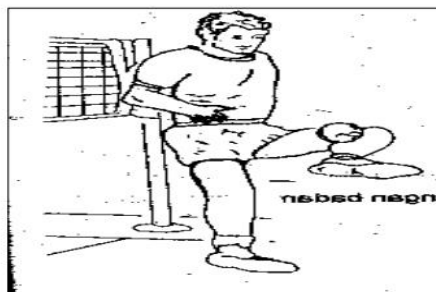
Menurut Iyakrus dari Ratinus Darwis (2012:19) Dalam permainan sepak takraw, menyepak (sepakan) merupakan gerak yang dominan. Dapat dikatakan bahwa keterampilan menyepak itu merupakan ibu dari permainan

sepak takraw karena bola dimainkan terbanyak dengan kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat point atau angka. Diantara kemampuan menyepak atau teknik menyepak itu adalah sebagai berikut:

1) Sepak sila

Menurut Ratinus Darwis (2012:19) sepak sila adalah menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai bola, mengumpan bola, dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Teknik-teknik melakukan sepak sila.

- a) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- b) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- c) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah dari bola.
- d) Kaki tumpu ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- e) Mata melihat ke arah bola.
- f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.

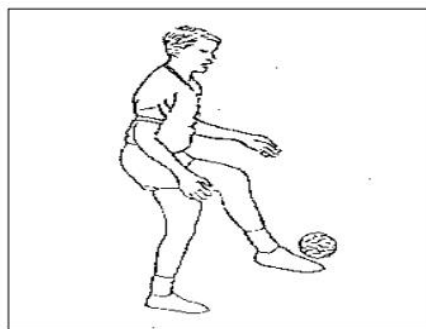


*Gambar 1. Latihan sepak sila secara individu.  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

## 2) Sepak kuda

Menurut Iyakrus (2012:21) Sepak kuda adalah sepakan yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang untuk menyelamatkan dari serangan lawan. Teknik-teknik melakukan sepak kuda sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
- b) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit dengan ujung jari mengarah ke tanah/lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang dari bawah lutut.
- c) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian punggung kaki.
- d) Mata melihat ke arah datangnya bola.
- e) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.
- f) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- g) Bola disepak ke atas setinggi lutut.

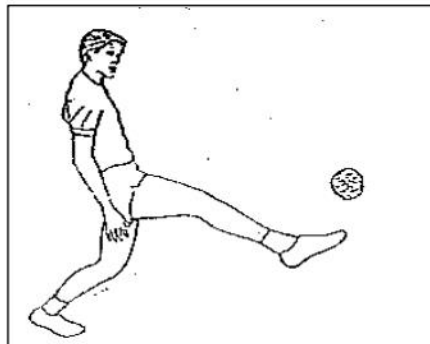


*Gambar 2. Latihan sepak kuda secara individu.  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

### 3) Sepak cangkil

Menurut Iyakrus (2012:23) sepak cangkil adalah sepakan atau menyepak bola takraw dengan menggunakan jari kaki atau ujung kaki yang digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dari jangkauan dan datangnya rendah. Teknik-teknik sepak cangkil sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki berjarak selebar bahu.
- b) Kaki sepak diluruskan sehingga ujung kaki dengan lutut digerakkan ke atas setinggi lutut kaki tumpu menuju arah datangnya bola.
- c) Bola disentuh dengan bagian atas ujung kaki sepak pada bagian bawah dari bola, sedangkan kaki tumpu ditekuk sedikit pada lutut dan badan dicondongkan atau dikedikkan sedikit ke belakang.
- d) Mata melihat ke arah datangnya bola.
- e) Kedua tangan dibuka lebar dan bengkakkan pada siku untuk keseimbangan.
- f) Bola disepak lurus ke atas setinggi bahu atau kepala untuk tindak lanjut.



*Gambar 3. Latihan sepak cangkil secara individu  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

#### 4) Menapak

Menurut Iyakrus (2012:25) Menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk smash ke pihak lawan, menahan atau memblok smash pihak lawan, dan untuk menyelamatkan bola dekat di atas net. Sedangkan menurut Ratinus Darwis (1992:29) menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki yang digunakan untuk smash, menahan, menyelamatkan bola didekat net.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menapak atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki untuk menahan atau smash ke pihak lawan untuk mendapatkan angka atau poin. Teknik-teknik menapak sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki dengan jarak selebar bahu.
- b) Kaki sepak diangkat tinggi dengan lutut agak dibengkokkan. Telapak kaki dipukul ke bola. Kaki jangan menyentuh net.
- c) Bola disentuh dengan telapak kaki/sepatu di bagian atas bola dengan menggunakan gerakan pergelangan kaki sepak ke arah lapangan lawan.
- d) Mata melihat ke arah bola.
- e) Kaki tumpu dibengkokkan sedikit, kedua tangan dibuka dibengkokkan pada siku untuk keseimbangan badan.
- f) Badan dicondongkan atau dilentikkan ke belakang sedikit.



*Gambar 4. Latihan menapak secara individu  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

#### 5) Sepak Badek

Menurut Iyakrus (2012:25) sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping. Sepak badek ini dapat pula disebut sepak simpuh, dikatakan sepak simpuh karena menyepak bola sama seperti sikap bersimpuh. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari smash lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepak badek adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian luar untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, smash pihak lawan dan mengontrol atau menguasai bola dengan penyelamatan. Teknik sepak badek adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan tegak kaki terbuka dengan jaraknya selebar bahu.
- b) Kaki yang digunakan digerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadapkan samping luar kaki ke arah bola.

- c) Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut.
- d) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan sisi luar kaki.
- e) Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan (jika kaki kiri digunakan badan dicondongkan ke kanan dan sebaliknya).
- f) Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
- g) Lutut sedikit ditekuk.
- h) Lutut sedikit ditekuk.
- i) Mata melihat kepada bola.
- j) Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk tindak lanjut dalam penyerangan atau diarahkan ke lapangan lawan.



*Gambar 5. Latihan sepak badek secara individu  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

6) Heading atau menyundul

Menurut Iyakrus (2012:31) menyundul bola dengan melompat dapat dilakukan dengan atau tanpa lawan biasanya dilakukan untuk smash ke

daerah pertahanan. Sedangkan menurut Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa (1992:29) main kepala atau heading adalah memainkan bola dengan kepala, bola dipukul dengan bagian kepala misalnya dengan dahi, samping kepala, samping kiri kepala dan ke bagian belakang kepala.

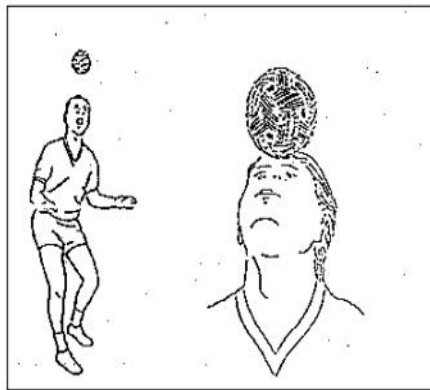
Dari pendapat diatas dapat disimpulkan main kepala atau heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Bola dipukul dengan bagian kepala misalnya dengan dahi, samping kiri kepala, samping kanan kepala, dan bagian belakang kepala. Gunanya ada bermacam- macam, bagian dahi untuk mengumpan pada teman, men- smash dan untuk menyerang. Bagian samping kanan dan bagian samping kiri kepala untuk men-smash ke pihak lawan. Bagian belakang kepala untuk menyerang pihak lawan dengan tipuan.

Menurut Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa (1992:37) teknik heading atau Menyundul sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki di tanah/lantai dengan jarak selebar bahu, satu kaki agak ke depan dan satu kaki dibelakang serta agak ditekuk.
- b) Kepala digerakan dengan menarik kebelakang sedikit dan memukulnya ke depan kearah bola yang datang.
- c) Mata melihat kearah datangnya bola
- d) Bola yang disentuh dengan dahi pada bagian depan bola untuk smash dan pada bagian bawah untuk mengumpan kepada teman.



- e) Menjaga keseimbangan kedua kaki agak ditekuk, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
- f) Pada saat waktu memukul bola berat badan dipindahkan dari kaki kebelakang ke kaki depan.
- g) Bola diarahkan ketempat yang kosong waktu smash dan dilambungkan ke atas bila memberi umpan kepada kawan.



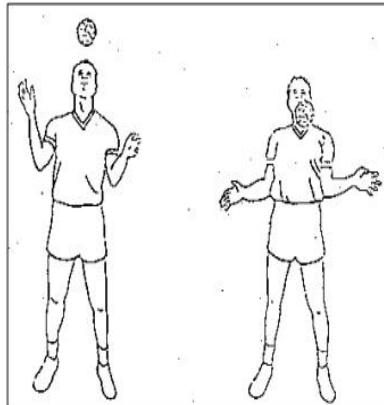
*Gambar 6. Latihan Heading individu  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

#### 7) Mendada

Menurut Sudrajad Prawirasaputra (2000:32) “mendada adalah penahan bola smash atau spak mula”. Sedangkan menurut Menurut Iyakrus (2012:32) mendada adalah memainkan bola dengan dada, mendada dapat digunakan untuk mengontrol bola. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan mendada adalah teknik untuk mengontrol bola dan penahan bola smash atau spak mula dari lawan. Teknik mendada sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki, salah satu kaki berada di belakang badan dilentingkan sedikit ke belakang, kedua lutut sedikit dibengkokkan.

- b) Pandangan ke arah bola yang datang.
- c) Perkenaan bola dengan bagian tengah dada.
- d) Kedua lengan dibuka dan siku dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang.
- e) Bola yang diterima dengan dada yang diarahkan ke atas agar mudah untuk dikontrol.



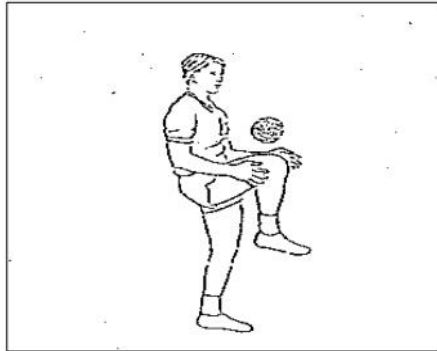
*Gambar 7. Latihan mendada secara individu  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

#### 8) Memaha

Menurut Iyakrus (2012:31) memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola, memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan atau membentuk dan menyusun serangan. Teknik memaha sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- b) Kaki diangkat ke atas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuaikan dengan datangnya bola).
- c) Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu.

- d) Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan.
- e) Bola dikenakan pada paha diatas lutut, agar bola yang datang dapat memantul.



*Gambar 8. Latihan memaha secara individu  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

### **c) Teknik Khusus Sepak Takraw**

Menurut Ratinus Darwis (1992:60) teknik khusus dalam permainan sepak takraw diantaranya adalah sebagai berikut:

#### **1) Sepak mula (servis)**

Teknik sepak mula atau servis adalah teknik memukul atau menyajikan bola pertama atau serangan pertama dalam permainan. Iyakrus (2012:26) mengatakan servis atau sepak mula merupak awal permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang sangat penting karena poin atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Jenis-jenis servis sepak takraw sebagai berikut:

#### **a) Servis bawah**

Berdiri dengan salah satu kaki berada didalam lingkaran sebagai tumpuan dan kaki lainnya berada di samping belakang badan sebagai awalan. Salah satu lengan menunjuk permintaan bola yang akan dilambungkan oleh apit sebagai pelambung perkenaan bola saat melakukan servis dengan kaki bagian dalam. Bola di tendang saat ketinggian bola setinggi bahu dan dilanjutkan gerakan badan mengikuti lanjutan gerakan sepak mula.

b) Servis atas

Melakukan servis terlebih dahulu pemain yang hendak melakukan berdiri di dalam lingkaran dengan salah satu kaki sebagai tumpuan dan kaki yang satunya sebagai awalan berada di luar lingkaran bagian belakang serta tangan diarahkan kearah pelambung sebagai tanda permintaan bola. Pada saat tolakan bola melambung pada titik ketinggian yang diinginkan, tolakkan tungkai diangkat lurus keatas dan dilakukan secara eksplosif dibantu dengan gerakan lengan ke samping badan. Saat perkenaan bola dengan kaki dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, atau telapak kaki, pada saat mendarat badan mengikuti gerak lanjutan tungkai, dan kaki.

2) Menerima Sepak mula

Ratinus Darwis (1992:64) berpendapat menerima sepak mula adalah gerak kerja yang kalah pentingnya dari sepak mula merupakan tantangan yang musti dikuasai oleh setiap pemain karena kegagalan

seseorang pemain menerima sepak mula (servis) akan memberikan angka atau poin bagi regu yang melakukan sepak mula itu.

### 3) Mengumpan

Menurut Ratinus Darwis (1992:64) mengumpan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau smash, umpan yang baik tidak akan menyulitkan teman dan dilanjutkan dengan gerakan smash yang baik dan sempurna hingga merepotkan pihak lawan atau mematikan bola di daerah lawan.

### 4) Smash

Iyakrus (2012:28) agar dapat menghasilkan smash yang akurat dan tajam, awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang diatas dan sikap badan saat mendarat sangat penting untuk diperhatikan pada saat berlatih, Smash dalam sepak takraw terdiri dari beberapa macam bentuk yaitu smash gulung (salto), smash kedeng, smash gunting, smash lurus dan smash telapak kaki.

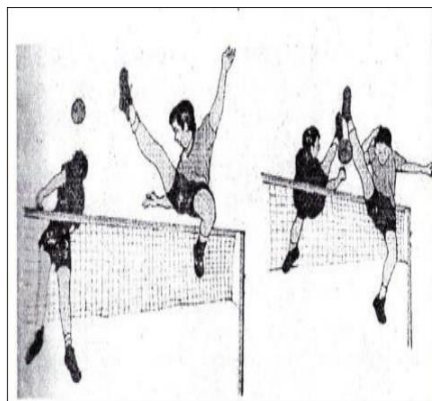
### 5) Membelock atau menahan

Iyakrus (2012:28) mengatakan salah satu dari beberapa cara gerak kerja bertahan. Block yang baik dapat menahan bola smash dan kembali ke lapangan lawan. Kegagalan block berarti smash lawan berhasil dan bola akan mati di lapangan pihak bertahan yang berarti poin

atau angka untuk lawan atau perpindahan servis, dan sebaliknya.

Menurut Iyakrus (2012:28) teknik memblock sebagai berikut:

- a) Bergerak kedekat net bersamaan dengan pemain lawan yang akan melakukan smash.
- b) Perhatikan bola, hingga dengan diketahui pemain mana yang akan melakukan smash.
- c) Pada saat pihak lawan melakukan smash, pihak bertahan melakukan lompatan tinggi sambil meluruskan dan membentangkan tungkai keatas net. Block dapat dilakukan dengan dan tanpa awalan.
- d) Pada saat melakukan block tungkai di gerakan untuk mengejar bola, agar bola yang di smash dapat ditahan, pada saat melakukan block dapat dilakukan dengan kaki, betis bagian samping dan paha samping.



*Gambar 9. Block*  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)

## **2. Latihan Drill Bervariasi**

Upaya pengembangan dan peningkatan olahraga salah satunya adalah latihan terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih, hal ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (progresif) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya. Menurut Nossek yang dikutip dari Frandian (2014:16) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

Menurut Tegartia : 2010 (online) Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Selanjutnya Harsono (dalam Hartono 2009:126) berasumsi latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Berdasarkan definisi diatas disimpulkan bahwa latihan adalah proses yang dilakukan secara terus menerus secara berkesinambungan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan dari seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang diharapkan.

Tugas utama seorang pelatih adalah untuk menyiapkan atletnya sebaik mungkin agar dalam pertandingan atau permainan kelak dia mampu berprestasi. Prinsip latihan merupakan pedoman pelatih dalam menentukan latihan agar setiap pemberian latihan dapat terorganisir dengan baik karena

didalam prinsip latihan terdapat isi, cara, metode, serta pengorganisasian latihan. Salah satu faktor yang sangat penting dalam proses latihan untuk mencapai mutu prestasi dalam suatu cabang olahraga yaitu dengan latihan atau drill. Secara umum latihan drill digunakan dengan tujuan agar siswa atau atlet dapat meningkatkan ketepatan, ketangkasan, dan kelincahan. Agar pelaksanaan *drill* atau latihan dapat berjalan lancar, maka perlu diperhatikan hal-hal berikut, Perlu adanya penjelasan tentang apa yang menjadi tujuan, sehingga setelah selesai latihan siswa atau atlet dapat mengerjakan sesuatu yang diharapkan guru.

Aldo sukmara(2016) menyatakan bahwa metode drill adalah suatu cara mengajar dimana atlet melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang di pelajari. Metode drill adalah suatu cara mengajar dengan memberikan latihan terhadap apa yang telah dipelajari sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Ciri khas dan penerapan drilling yaitu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang agar asosiasi stimulus dan respon menjadi sangat kuat sehingga menjadikan kegiatan tersebut tidak mudah dilupakan (Muhtadi, dkk, 2020:16).

### **3. Kemampuan Smash kedeng**

Dalam permainan sepak takraw perlu adanya smash yang baik dalam melakukannya untuk memenangkan suatu pertandingan (Munandar, 2017). Salah satu teknik lanjutan yang harus dikuasai pemain adalah smash sebagai serangan akhir permainan sepak takraw. Smash sepak takraw adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak terakhir dari serangan permainan.



Melakukan penyerangan dalam permainan sepak takraw dapat dilakukan dengan menggunakan bagian kaki atau kepala. Smash di dalam permainan sepak takraw ada beberapa bentuk yaitu smash gulung (memutar badan secara full), smash salto (menyepak bola dari samping kiri badan), dan smash kedeng (menyepak bola menyamping sebelah kanan).

Smash kedeng merupakan jenis smash yang sering dilakukan pada pemain sepak takraw guna memberikan serangan pada lawan. smash kedeng merupakan smash yang biasanya bola dipukul dengan punggung kaki atau kaki bagian luar dan lompatan yang cukup tinggi, kemudian diikuti dengan gerakan goyangan pinggul saat memukul bola. Menurut Iyakrus (2012:35) smash kedeng dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak kebawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan diikuti putaran badan kearah dalam, kemudian punggung kaki bagian luar dibantu dengan putaran pinggul dan punggung.

Gerakan smash diawali dengan berdiri membelakangi net dengan jarak antara sekitar 50 cm tujuannya agar badan tidak menyentuh net, kemudian melangkah atau berlari kecil cepat menuju arah datangnya bola. Dilanjutkan dengan menolak ke atas menggunakan salah satu kaki terkuat sebagai tumpuan secara eksplosif yang dibantu oleh kedua lengan untuk menjaga keseimbangan saat melayang di udara. Pada saat posisi badan berada pada ketinggian maksimal lakukan hentakan dengan kuat menggunakan punggung kaki bagian

luar untuk mengenai bola. Terakhir pendaratan menggunakan kedua kaki dalam keadaan mengoper.



Gambar. 2.10  
Latihan smash kedeng

Ratinus Darwis Dt penghulu basa menyatakan (1992:70) teknikteknik smash yang dimaksud adalah: (a) Perhatian dipusatkan pada bola, (b) Jangan ragu-ragu untuk melakukan smash, ambillah keputusan yang tepat, (c) Tentukan ke mana smash akan diarahkan, (d) Melompat dengan ketinggian secukupnya sesuai dengan keperluannya, bila perlu lebih tinggi lagi agar smasnya sempurna, (e) Memukul bola saat lompatan tertinggi, (f) Waktu smash net atau jaring jangan sampai tersentuh, (g) mata diarahkan ke bola.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relavan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penetian yang relavan dengan ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian sejenis yang pernah dilakukan oleh Suryadi, Mulyani Surendra, sugianto (2019) berjudul “*Peningkatan keterampilan smash kedeng*”

*menggunakan metode drill bervariasi bagi peserta ekstrakurikuler sepak takraw malang*“ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar smash kedeng sepak takraw menggunakan metode drill bervariasi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan diskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 20 peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 6 malang. Hasil penelitian berdasarkan data yang di peroleh dapat di simpulkan bahwa setelah di berikan tindakan dari siklus 1, siklus 2 dan siklus 3, hasil pada tiap-tiap indikator sudah terjadi peningkatan dari indikator awalan 90%, tumpuan kaki 85%, posisi badan dan pandangan bola 85%, posisi tangan 90%, posisi engkel 87,5%, dan hasil sepakan 82,5%, kesimpulan penelitian ini adalah metode drill bervariasi dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar smash kedeng pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 6 malang.

2. Penelitian relevan selanjutnya yang dilakukan oleh, Richy Nuur Huda (2015) berjudul *“Pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan smash kedeng pada mahasiswa UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan smash kedeng pada mahasiswa UKM sepak takraw universitas Yogyakarta sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan yakni uji-t dan chi-kuadrat. dari hasil pengujian hipotesis di peroleh  $t$ -hitung  $13,358 > t$  tabel  $2,093$ . Terlihat bahwa signifikan  $< 0,05$ . Sedangkan pada tabel sig =  $0,000$  berarti  $0,000 <$  maka ada peningkatan yang signifikan. Apabila dilihat dari nilai rata-rata

pretes= 18,05 dan nilai rata-rata posttest 22,15, karena nilai rata-rata posttest lebih besar dari pretes. Sehingga dari hasil tersebut efektif untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng pada mahasiswa UKM sepaktakraw Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasarkan analisis mean different dapat di ketahui bahwa latihan menggunakan bola gantung bisa lepas mampu meningkatkan kemampuan smash kedeng mahasiswa sebesar 4,10 atau 22,65%. Angka ini di peroleh dari perbandingan selisih antara posstest dan pretest menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan latihan bola gantung bisa lepas.

3. Penelitian yang relevan lainnya dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ilham Fadli (2019) berjudul “ *Kontribusi explosiv power otot tungkai terhadap keterampilan smash kedeng permainan sepak takraw pada atlet PPLP sepak takraw kabupaten siak*”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 17 orang sampel. Untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi explosip power otot tungkai dengan keterampilan smash permainan sepak takraw. Peneliti menggunakan rumush ini di gunakan untuk mencari hubungan 2 variabel yang berbeda. Hasil perhitungan yang dilakukan di dapatkan indek korelasi sebesar 0.503. nilai tersebut berada pada rentang antara 0,40-0,70 dengan kategori korelasi cukup. Cukup artinya explosive power otot tungkai memberikan memberikan konstribusi atau sumbangan cukup besar terhadap keterampilan smash permainan sepak takraw.

Langkat selanjutnya adalah membandingkan nilai tersebut dengan r tabel. Nilai r hitung harus lebih besar dari nilai r tabel. Nilai r tabel pada sampel sebanyak 15 orang adalah 0.482. dengan demikian hasil perbandingan di

dapatkan  $0,503 > 0,482$ . Karena nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel artinya terdapat kontribusi antara explosive power tungkai terhadap kemampuan smash sepak takraw.

Hasil perhitungan uji  $t$  di dapatkan nilai  $t$  hitung sebesar 2. 25. Berpedoman pada buku statistic di dapatkan nilai  $t$  tabel pada  $df=15$  orang adalah 2.13. karena nilai  $t$  hitung ( $2.25$ )  $>$  nilai  $t$  tabel ( $2.13$ ) maka hipotesis alternative yang berbunyi terdapat kontribusi explosive power otot tungkai terhadap keterampilan smash permainan sepak takraw pada atlet PPLP sepak takraw kabupaten siak dapat di terima dan hipotesis nol yg berbunyi tidak terdapat kontribusi explosive power otot tungkai terhadap kemampuan smash permainan sepak takraw pada atlet PPLP sepak tkraw kabupaten siak di tolak.

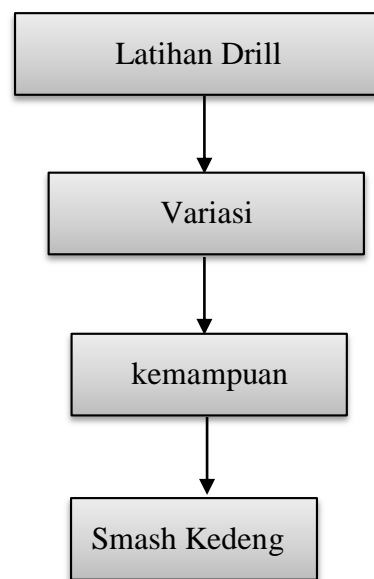
Untuk melihat lebih jelas seberapa besar kontribusi explosive power otot tungkai di gukan rumus koefisien determinasi. Koefisien determinasi didapatkan nilai sebesar 25,3%. Nilai tersebut dapat di artikan bahwa keterampilan smash kedeng pemain sepak takraw di tentukan keberhasilannya 25,3% oleh explosive power otot tungkai.

### **C. Kerangka Pikir**

Dalam proses latihan sepak takraw untuk mencapai tujuan yang telah diterapkan pelatih harus mempertimbangkan berbagai macam faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan smash kedeng. Teknik ini membutuhkan keterampilan yang baik, skill yang bagus dan akurasi yang tepat dimana seorang pemain atau atlet sepak takraw harus mampu dengan cepat menentukan arah bola agar tidak bisa diblok oleh lawan. Atlet sepak takraw sering kali dalam melakukan

smash kedeng masih banyak kesalahan, hal ini disebabkan sulitnya mengawali suatu lompatan dan mengambil posisi tubuh pada saat bola berada diatas net sehingga bola ke luar.

Persoalan ini hendaknya segera dicarikan pemecahannya, salah satunya menggunakan metode dril bervariasi yang dapat membantu pelatih terutama dalam mengkondisikan suasana latihan yang lebih aktif sehingga atlet akan lebih aktif dan termotivasi, serta kemampuan bermain sepak takraw meningkat. Seperti kita ketahui bahwa apabila keaktifan dan motivasi latihan para atlet meningkat akan berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak takraw.



*Gambar 1. Bagan kerangka pikir.*

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan suatu kesimpulan yang sifatnya sementara dan membutuhkan suatu pengujian berdasarkan data yang akurat untuk membuktikan benar tidaknya hipotesis tersebut. Suatu hipotesis akan diterima apabila data yang

dikumpulkan mendukung pernyataan, begitu juga sebaliknya. Terdapat dua macam hipotesis penelitian yaitu hipotesis alternatif dan hipotesis nol. Hipotesis alternatif dinyatakan dalam kalimat positif dan hipotesis nol dinyatakan dalam kalimat negatif (Sugiyono, 2018:99). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

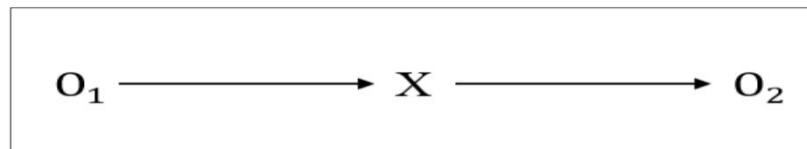
Ho: Tidak ada pengaruh latihan drill bervariasi terhadap kemampuan smash kedeng pada atlet putra sepak takraw batuyang.

Ha: Terdapat pengaruh latihan drill bervariasi terhadap kemampuan smash kedeng pada atlet putra sepak takraw batuyang.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode experiment. Menurut (sugiyono, 2009:75) penelitian eksperimen metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan”. Penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal sebelum di berikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Secara skematis dapat di gambarkan sebagai berikut:



*Gambar 10. desain penelitian one grup pretest-posttest desaign*

Keterangan :

$O_1$  : Nilai Pretest sebelum diberikan perlakuan.

$O_2$  : Nilai Posttest sesudah diberikan perlakuan.

$X$  : Perlakuan yang diberikan (latihan drill bervariasi).



## **B. Variabel penelitian**

Variabel menurut (sugiyono, 2009:60) adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditangkap oleh peneliti untuk dipelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan. Ada dua macam variabel yang diuji cobakan terdiri dari variasi bebas dan terikat. Untuk menghindari salah pemahaman dalam penelitian ini maka dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini:

### **a. Variabel Bebas**

Menurut sugiyono (2009:16) variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau yang menjadi timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan drill bervariasi. Latihan drill adalah latihan yang di lakukan secara berulang-ulang terhadap kemampuan smash kedeng pada saat latihan smash bola akan dilambungkan ke atas agar saat menyemash kaki akan mengejar bola ke udara dan melakukan smash kedeng. Setiap individu diberikan latihan drill bervariasi atau latihan berulang-ulang melakukan smash kedeng sebanyak 3 kali dalam seminggu selama satu bulan.

### **b. Variabel terikat**

Menurut sugiyono, (2009:60) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan smash kedeng. Kemampuan smash kedeng dalam penelitian ini adalah kemampuan dalam

menempatkan bola ke sasaran sesuai dengan tujuan, penelitian ini diukur dengan tes keterampilan smash kedeng.

### **C. Populasi penelitian**

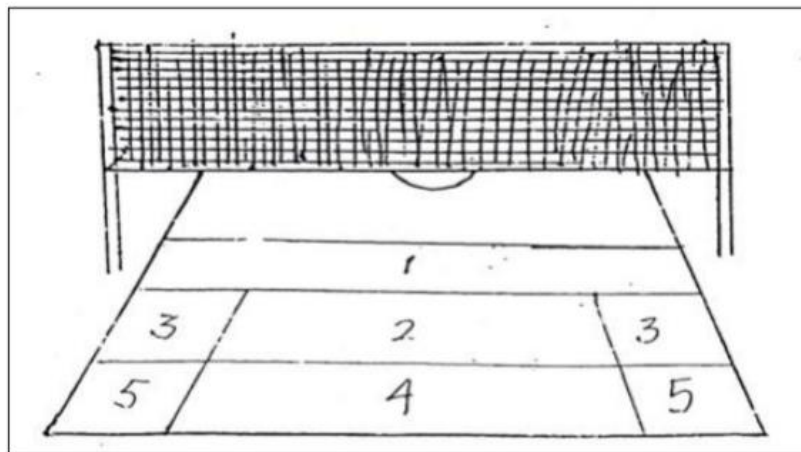
Menurut sutrisno Hadi (2000:182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian diatas mengandung arti bahwa populasi seluruh individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Sedangkan Sukandar Rumidi (2002:47) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata atau abstrak peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlit putra batuyang yang berjumlah 17 orang. Berdasarkan keterangan diatas bahwa populasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi perasyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama yaitu atlit putra batuyang.

### **D. Instrumen penelitian**

Instrumen yaitu alat untuk mengumpulkan informasi atau data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:193), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi dua macam yaitu tes dan non tes.

Menurut suharsimi Arikunto (2010:198), untuk mengukur ada atau tidak serta besarnya kemampuan obyek yang diteliti digunakan tes. Instrument yang berupa tes ini dapat di gunakan untuk mengukur kemampuan dasar, pencapaian atau prestasi. Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes keterampilan smash kedeng yang telah diuji validasi dan reliabilitasnya.



*Gambar 11. Lapangan sepak takraw untuk tes smash kedeng.  
(Sumber: Ricky nuur huda 2015)*

#### **E. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Untuk memperoleh data seperti yang dimaksudkan tersebut, dalam penelitian dapat digunakan berbagai macam metode, diantaranya adalah observasi, wawancara, angket, tes dan dokumentasi.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes keterampilan

smash kedeng. Menurut M. Husni Thamrin (2008:15) Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Teste dikumpulkan dan diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes yang akan di lakukan, kemudian melakukan pemanasan selama 15 menit.
2. Teste dipanggil satu persatu sesuai dengan urutan untuk memasuki lapangan takraw.
3. Testor memberi aba-aba “mulai“ kemudian teste melakukan smash kedeng di depan net dengan bola dilempar atau dilambungkan sendiri.
4. Setiap teste melakukan smash 10 kali dalam 3 kali percobaan smash kedeng, di arahkan kelapangan yang telah di tandai dengan angka-angka (nilai). Waktu istirahat testi adalah saat menunggu giliran melakukan smash pada percobaan berikutnya.
5. Testor mencatat skor dan mengambil nilai yang tertinggi dari 10 kali melakukan smash kedeng dalam 3 kali percobaan.
6. Latihan drill bervariasinya, atlet di siapkan 3 buah kun di dalam lapangan, atlet dikasih memegang bola sesuai dengan aba-aba pelatih. Sebelum memulai atlet berdiri di depan kun yang sudah disiapkan atlet disuruh memegang kun yang ada di depannya sambil lari-lari kecil terus pindah ke kun sebelahnya sambil lari-lari kecil setelah kekanan menyentuh kun, atlet lari lagi ketengah terus lanjut ke kun sebelah kiri setelah itu atlet melakukan smash kedeng.

## F. Analisis data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji- t (t-test). Untuk mendapat hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogeny maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (SuharsimiS Arikunto, 2010:357). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan chi-kuadrat. Menurut Sutrisno Hadi (2000:317) “Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal”. Maka dengan itu peneliti mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis rumus chi-kuadrat sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(f_0 - f_h)^2}{f_h} \right]$$

Keterangan:

X<sup>2</sup> = Harga chi kuadrat yang dicari

F0 = Frekuensi yang ada (frekuensi observasi atau frekuensi sesuai dengan keadaan)

Fh = Frekuensi yang diharapkan, sesuai dengan teori.

## 2. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap normal tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010:363). Rumus untuk pengujian homogenitas menurut Sudjana (1996:249) sebagai berikut:

$$F = \frac{S^2 \text{ terbesar}}{S^2 \text{ terkecil}}$$

Keterangan:

F : hasil dari standar deviasi terbesar dibagi standar deviasi terkecil

$S^2$  : Standar deviasi terbesar dikuadratkan

$S^2$  : Standar deviasi terkecil dikuadratkan

Dengan kriteria pengujian jika  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  maka hasilnya tidak homogen, sebaliknya jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  maka hasilnya homogen.

## 3. Uji-t

Analisis data menggunakan Uji-t untuk menguji hipotesis pada penelitian ini. Rumus Uji-t (t- test) menurut Suharsimi Arikunto (2010:349) sebagai berikut:

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

Keterangan:

Md : mean dari perbedaan pre test dengan post test (post test – pre test).

xd : deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum xd$  : deviasi masing-masing subjek (d-Md)

N : subjek pada sampel

d.b : ditentukan dengan N – 1

Mengaitkan hasil t-test dengan t-tabel dengan taraf 0,05 dan db = N-

1. Jika thitung < ttabel maka Ha ditolak. Artinya tidak ada pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan smash kedeng sepak takraw.

Dan jika thitung > ttabel maka Ha diterima, artinya ada pengaruh latihan drill terhadap kemampuan smash kedeng sepak takraw.