



PENGARUH METODE MASSED PRACTICE TERHADAP KETEPATAN SERVIS PADA SISWA SMP NEGERI 30 SIGI

Humaedi¹, Crisval²

^{1,2} Universitas Tadulako

(Email: hum77@gmail.com ,Hp: 081252208484)

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima Maret 2020
Disetujui Juni 2020
Dipublikasikan Juni
2020

Keywords:

Metode, massed
Practice, Ketepatan,
Service.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui adanya ada pengaruh latihan massed practice terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi”. Penelitian ini merupakan penelitian ekperimental. Metode eksperimen adalah suatu metode yang memberikan dan menggunakan suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan, dan merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan metode massed practice terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi. Dari perhitungan statistik t hitung = 10,136 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b = (N-1) = 20-1 = 19$ diperoleh nilai t tabel = 2,093 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $10,136 > 2,093$ dengan mean deviasi sebanyak 0,75. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (Hipotesis Alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis menyatakan pengaruh latihan metode massed practice terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi diterima.

Abstract

The purpose of this study is "To find out whether there is an influence of massed practice exercises on the accuracy of service of 30 Sigi Middle School students". This research is an experimental research. The experimental method is a method that provides and uses a phenomenon called exercise or experiment, and is the most appropriate method for investigating cause and effect relationships. Based on the results of the analysis and discussion of the results of the study it can be concluded that there is an effect of the massed practice method of training on the accuracy of service to students of Sigi 30 Public Middle School. From the statistical calculation t count = 10.136 using a 5% significance level of $db = (N-1) = 20-1 = 19$ obtained t table value = 2.093 this means that the calculated t value is greater than t table or $10.136 > 2.093$ with the mean deviation of 0.75. Then the null hypothesis (H_0) which states there is no influence is rejected so (Alternative Hypothesis) is accepted. Thus the hypothesis stating the effect of massed practice method exercises on service accuracy in 30 Sigi State Junior High School students is accepted.

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

PENDAHULUAN

Hampir setiap manusia mencintai dunia olahraga yang beraneka ragam saat ini, salah satu olahraga yang cukup digemari oleh beberapa kalangan anak kecil dan dewasa adalah sepak takraw. Sepak takraw merupakan permainan sepak raga, setelah itu dimodifikasi untuk dijadikan sebuah permainan yang kompetitif. Dasar permainan sepak takraw adalah olahraga permainan tradisional Indonesia dimainkan oleh 6 – 7 orang secara melingkar.

Sepak takraw merupakan suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik di tempat terbuka (outdoor) maupun tertutup (indoor). Para pemain memainkan bola terbuat dari rotan menggunakan seluruh badan dari, kepala, badan, dan kaki, akan tetapi tidak boleh menggunakan tangan. Pada dasarnya sepak takraw merupakan perpaduan antara sepakbola dan voli. Permainan keterampilan sepak takraw ini terlihat pada penguasaan bola agar tidak jatuh ditanah dan dapat mengembalikan bola tersebut kepihak lawan.

Sepak takraw memang belum dapat menyamai ketenaran dari sepakbola di tanah air maupun di dunia, begitu juga olahraga bulutangkis yang sudah membawa banyak trofi kejuaraan dunia ke negara indonesia, akan tetapi sepak takraw patut untuk diperhitungkan pada masa datang. Hal ini dikarenakan sepak takraw

sangat berkembang di asia tenggara, karena setiap kegiatan olahraga seperti Sea Games, Asian Games, PON, dan sebagainya, pihak tuan rumah selalu memberikan cabang sepak takraw untuk dipertandingkan. Terlepas dari itu, bangsa indonesia harus dapat menjaring anak bangsa khususnya yang ahli atau berkeinginan di didik untuk mejadi atlet dikemudian hari.

Perkembangan dari sepak takraw, banyak masyarakat menyukai olahraga ini, baik dari yang tua hingga anak kecil, dari tingkat universitas sampai tingkat sekolah dasar. Berbagai perlombaan lokalpun sering diadakan untuk mengetahui tingkat perkembangan olahraga sepak takraw dan penjaringan atlit berbakat masa depan. Hal ini menjadi ekspetasi yang tinggi bagi anak-anak yang masih di sekolah dasar untuk menjadi atlit binaan olahraga sepak takraw.

Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bisa bermain. Teknik dasar dalam permainan sepak takraw adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha, dengan bahu, dan dengan telapak kaki. Kemampuan dasar di atas tersebut antara yang satu dengan yang

lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa penguasaan kemampuan dasar yang baik, sepak takraw juga tidak dapat dimainkan dengan baik pula. Teknik dasar dimiliki dengan baik bila berlatih dengan baik dan kontinyu. Namun bukan berarti bahwa prestasi sepak takraw itu hanya ditentukan oleh pemilik teknik dasar yang baik saja, melainkan faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi.

Teknik-teknik dasar permainan sepak takraw menurut (Hananto and Rachman 2013) diantaranya: 1) Teknik Sepakan (Sepak Sila, Sepak Kura/kuda, Sepak Cungkil, Sepak Simpuh/badek, Sepak Mula/servis, Sepak Tapak), 2) Teknik Memaha/kontrol paha, 3) Teknik Mendada/kontrol dada, 4) Teknik Membahu/kontrol bahu, 5) Teknik Kepala, 6) Teknik Smash, 7) Teknik Tahanan/blok.

Servis sesuai dengan namanya adalah teknik sepakan yang dimaksudkan untuk memulai suatu permainan atau pertandingan (Maksum, Abdillah, and Dewi 2017). Kualitas sepak mula atau servis juga sangat dipengaruhi oleh factor antropometri dan biomotor seorang atlet (Hidayat, Sulaiman, and Hidayah 2016) Sepak mula biasa dilakukan oleh pemain yang disebut tekong, yaitu pemain yang melakukan servis berada di tengah belakang. Sepak mula dilakukan di daerah lingkaran, dengan kaki tumpu harus berada

di dalam lingkaran tidak boleh menginjak garis lingkaran, sedang kaki pukul berada di luar lingkaran. Tekong berusaha memukul bola yang dilambungkan oleh pemain yang disebut apit kanan atau apit kiri, dan bola harus melewati atas net, menyentuh net ataupun tidak dan masuk ke daerah permainan lawan (Hananto and Rachman 2013).

Servis dimulai dengan lambungan bola yang terbuat dari rotan atau fiber oleh apit kiri atau kanan yang diarahkan kepada tekong. Tekong harus siap melakukan sepak mula yang diarahkan ke daerah lawan melalui atas jaring menyentuh bibir net ataupun langsung menuju lapangan lawan. Servis itu hendaklah diarahkan kepada daerah lawan agar merusak permainan atau pertahanan pihak lawan sehingga dapat mengatur serangan serangan yang baik dan menyebabkan pihak lawan kacau balau. Untuk itu servis harus dibuat dengan berbagai cara agar dapat mengecoh lawan terutama sasaran servis yang akan dilakukan (Arifin 2014).

Tekong hendaklah dapat membuat servis yang baik yakni tempat-tempat dimana permainannya lemah dan sulit menerima bola yang diberikan. Servis dalam permainan Sepak Takraw menurut (Hananto and Rachman 2013) ditinjau dari posisi kaki pukul terhadap bola dibagi menjadi 2 (dua) cara, yaitu : 1) Servis bawah, 2) Servis atas.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada saat pertandingan junior di Desa Bunga Kecamatan Palolo, terlihat bahwa kemampuan atlet junior usia 12-16 tahun pada saat melakukan servis tergolong kurang baik. Hal ini dilihat dari banyaknya point yang hilang karena pemain tidak bisa mengarahkan bola dengan baik dan hanya sekedar memasukkan bola sehingga musuh dapat bergerak maju untuk menyerang. Servis yang efektif menjadi kunci kemenangan, jika servis lemah lawan akan menyerang dan memiliki kesempatan untuk mendapatkan angka dalam setiap serangan.

Pada pelaksanaannya tujuan melakukan servis adalah semaksimal mungkin mengarahkan dan menjatuhkan bola kearah kelemahan lawan atau yang terlihat lemah, dengan tepat dan cepat sehingga lawan tidak dapat menerima dan tidak mampu menahan atau mengendalikan bola dengan baik. Jadi untuk memaksimalkan hasil dari servis tersebut, seorang pemain yang melakukan servis tentunya harus mampu mengatur arah dan kecepatan servis, sehingga lawan akan kesulitan untuk menerima, menahan, maupun mengendalikan servis tersebut.

Untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan servis ini maka diperlukan suatu cara, yang dimana cara itu adalah proses latihan. Agar atlet yang mengikuti proses latihan dapat menyerap materi latihan

dengan baik dan cepat, perlu dicari suatu metode yang dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan servis tersebut. Penggunaan metode yang tepat dapat mendorong tumbuhnya rasa senang atlet terhadap aktivitas latihan, menumbuhkan dan meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas gerak, memberikan kemudahan bagi atlet untuk memahami sehingga memungkinkan atlet mencapai hasil latihan yang lebih baik. Karena itu melalui pemilihan metode yang tepat pelatih dapat memilih atau menyesuaikan jenis dan metode dengan materi latihan yang dihadapi. Metode yang dipilih dan dikembangkan, hendaknya dapat mendorong atlet untuk latihan dengan menggunakan potensi yang mereka miliki secara optimal.

Fenomena yang berkembang saat ini, pelatih belum memahami tentang penggunaan metode terkait pemanfaatan waktu aktif dan waktu istirahat yang tepat, sehingga muncul pertanyaan di kalangan pelatih atau pembina tentang berapa lama suatu latihan harus berlangsung, apakah latihan harus didistribusikan atau dipadatkan, kapan periode istirahat harus diberikan. Untuk menjawab pertanyaan ini diperlukan metode yang tepat untuk pemanfaatan waktu latihan (aktif) dan waktu istirahat sehingga dapat meningkatkan efisiensi pencapaian tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu

pemanfaatan waktu latihan (aktif) dan waktu istirahat harus diatur dengan baik sehingga waktu latihan yang digunakan untuk praktik tidak mengalami kelelahan. Adapun metode yang mempertimbangkan waktu latihan (aktif) dan waktu istirahat yaitu latihan *massed practice*. Dalam metode *massed practice* atlet mempraktikkan gerakan terus-menerus tanpa istirahat sampai waktu habis (Wafil and Hidayat 2014; Wiwin, Mintarto, and Nurkholis 2017)

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian yang mengkaji mengenai “Pengaruh Metode *Massed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Pada Siswa SMP Negeri 30 Sigi”. Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui adanya ada pengaruh latihan *massed practice* terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi”.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian ekperimental. Metode eksperimen adalah suatu metode yang memberikan dan menggunakan suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan, dan merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat (Arifin 2011).

Populasi dan Sampel

Menurut (Sugiyono 2015), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri

atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah 20 Orang Siswa.

Menurut (Arikunto 2006), sampel adalah sebagai wakil populasi yang hendak diteliti. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, yakni seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 30 Sigi.

Teknik Pengumpulan Data

Faktor lain yang sangat penting dalam penelitian ini adalah pengumpulan data. Dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data diperoleh dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes servis sepak takraw (Nurhasan 2005). Adapun tujuan dari tes servis untuk mengukur ketepatan servis dari siswa kelas VIII SMP Negeri 30 SIGI.

Analisa Data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data tes awal dan tesakhir smash, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistic dengan menggunakan rumus

t-test. Perhitungan t-test dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis t-test oleh (Arikunto 2013).

HASIL

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *massed practice* terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi.

1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus uji *Kolmogrov-Smirnov* dengan kriteria bahwa data distribusi normal apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $K-S > 0.05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikan < 0.05 berarti distribusi data tidak normal.

Rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan bahwa untuk melatih ketepatan servis sebelum diberikan latihan *massed practice* diperoleh nilai kenormalan data melalui *Kolmogrov Smirnov-test* 2,044 dengan tingkat probabilitas *Sig. (2-tailed)* atau (P) sebesar 2,044 lebih besar dari $= 0.05$ ($2,044 > 0,05$) dan untuk sesudah diberikan latihan *Lateral Cone Hop (posttest)* diperoleh nilai kenormalan data melalui *Kolmogrov Smirnov-test* 0,891 dengan tingkat probabilitas *Sig. (2-tailed)* atau (P) sebesar 0,891 lebih besar dari $= 0.05$ ($0,891 >$

$0,05$) yang berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut telah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

2) Uji Hipotesis dengan menggunakan t-test

Uji hipotesis digunakan adalah uji t sebab uji ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *massed practice* terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi. Selanjutnya data hasil metode *massed practice* sebelum dan sesudah diberikan latihan metode *massed practice* dikelompokkan dalam satu table dan akan dihitung selisihnya.

Hasil keseluruhan tes awal adalah $X_1 = 38$ sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir $X_2 = 53$ nilai beda dari tes awal (X_1) dan tes akhir (X_2) sebesar $D = 0$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir $d^2 = 27,75$.

Perhitungan statistik $t_{hitung} = 10,136$ dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b = (N-1) = 20-1 = 19$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,093$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $10,136 > 2,093$ dengan mean deviasi sebanyak 0,75.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan pengaruh latihan metode *massed practice* terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi. Dengan demikian ada pengaruh latihan metode *massed practice* terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi.

3) Persentase ketepatan service siswa SMP Negeri 30 Sigi

Berdasarkan uraian statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* ketepatan servis sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan ketepatan service siswa SMP Negeri 30 Sigi setelah latihan metode *massed practice*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil ketepatan service siswa SMP Negeri 30 Sigi latihan metode *massed practice* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 38 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 53. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan diperoleh sebesar 0,28%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode Latihan metode *massed practice* dapat meningkatkan peningkatan ketepatan service siswa SMP Negeri 30 Sigi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai ketepatan servis siswa sebelum diberikan *massed practice* adalah 38 sedangkan setelah diberikan metode *massed practice* nilai ketepatan servis rata-rata siswa adalah 53. Dengan demikian ketepatan melakukan servis siswa setelah

diberikan perlakuan metode *massed practice* yaitu sebesar 2,592%.

Hasil perhitungan statistik $t_{hitung} = 10,136$ dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b = (N-1) = 20-1 = 19$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,093$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $10,136 > 2,093$ dengan mean deviasi sebanyak 0,75%. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (Hipotesis Alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan metode *massed practice* terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan metode *massed practice* terhadap ketepatan servis pada siswa SMP Negeri 30 Sigi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- . 2014. “Analisis Gerakan Servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Berdasarkan Konsep Biomekanika.” *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO)* 3 (1): 94–103.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- . 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Hananto, Hubertus Purno, and Hari Amirullah Rachman. 2013. “Keterampilan Bermain Sepaktakraw Atlet Pelajar DIY.” *Jurnal Keolahragaan* 1 (2): 142–55.
<https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2570>.
- Hidayat, Rohmat, Sulaiman Sulaiman, and Taufik Hidayah. 2016. “Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah.” *Journal of Physical Education and Sports* 5 (2): 83–89.
- Maksum, Henry, Abdillah Abdillah, and Utami Dewi. 2017. “Pengaruh Latihan Formasi Berpusat Terhadap Keterampilan Servis Sepak Takraw” 6 (2): 140–46.
<http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v6i2.674>.
- Nurhasan. 2005. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wafil, Abdul, and Taufiq Hidayat. 2014. “Perbandingan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya).” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 2 (2): 436–43.
- Wiwin, Desak, Edy Mintarto, and Nurkholis Nurkholis. 2017. “The Influence of Methods Massed Practice and Distributed Practice Model on The Speed and Accuracy of Service Tennis Courts.” *Journal of Physical Education, Health and Sport* 4 (1): 18–22.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v4i1.7047>.