

# **THE EFFECT OF EXERCISE VARIATION ON SERVICE SKILL OF TAKRAW EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMPN 1 KUBU ROKAN HILIR**

Rizal Efendi <sup>1</sup>, Drs. Ramadi S.Pd. M.Kes AIFO <sup>2</sup>, Aref Vai S.Pd. M.Pd  
Email : Efendirizal499@gmail.com Mr.Ramadi59@gmail.com aref.vai@lecture.unri.ac.id  
Phone Number: 082384324974

*Recreation and Physical Health Education Faculty of Teacher  
Training and Education University of Riau*

**Abstract:** *The purpose of this research is to find out if there is influence of exercise variation on service skill of takraw extracurricular students of SMPN 1 Kubu Rokan Hilir . The design of this study uses a group of the research is wearing the approach one group pretest-posttest design, with population extracurricular students of SMPN 1 Kubu Rokan Hilir 15 people. The sample in this study, using a technique the total sampling are used is a sample of saturated and that's where all the population as a sample. The instrument used pre-test and post-test with purposing to know the service skill of Takraw extracurricular student. Process of data used statistic, to know the normality test with Liliefors test on significance level  $\alpha$  (0,05). Hypothesis was used there is the effect of exercise variation on service skill of takraw extracurricular student of SMPN 1 Kubu Rokan Hilir. Based on the statistical data analysis, the data pre-test was 0.217 and post test was 0.167 and  $L_{tabel}$  0.227 so the data was normal with increasing the score (d) was 2,48. Based on the analysis of T-test get 3,81 and T-table 1,76, it mean  $T_{test} > T_{table}$ . Hence, there is the effect of exercise variation on service skill of takraw extracurricular students of SMPN 1 Kubu Rokan Hilir.*

**Key Words :** *Exercise variation, Takraw service skill*

# PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW SMP N 1 KUBU KABUPATEN ROKAN HILIR

Rizal Efendi<sup>1</sup>, Drs. Ramadi S.Pd. M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai S.Pd. M.Pd  
Email : Efendirizal499@gmail.com Mr.Ramadi59@gmail.com aref.vai@lecture.unri.ac.id  
Nomor HP: 082384324974

pendidikan jasmani kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan servis siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*, dengan populasi siswa putra ekstrakurikuler SMP N 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian ini memakai *pre test* dan *post test* dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan servis siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw. Setelah itu, data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan servis siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pre-test* sebesar 0,217 dan *post-test* sebesar 0,167 dan  $L_{tabel}$  0,227, berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka data tersebut normal dengan peningkatan nilai beda (d) rata-rata sebesar 2,48. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  3,81 dan  $T_{tabel}$  1,76 berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$  Dengan demikian terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan servis siswa putra ekstrakurikuler sepak takraw SMP N 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

**Kata Kunci :** Variasi Latihan , Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Selain itu olahraga juga mampu meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta membentuk sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Sumber daya manusia yang berkualitas diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi serta membawa kebanggaan nasional.

Undang-undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dari undang-undang no 3 tahun 2005 dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan kegiatan keolahragaan merupakan suatu yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh manusia indonesia dan juga untuk mempererat persatuan dan kesatuan bangsa indonesia. Selain itu tujuan dari pasal tersebut adalah untuk membina dan meningkatkan prestasi disetiap cabang olahraga termasuk didalamnya cabang olahraga sepakakraw.

Sepakakraw merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang perlu dikembangkan. Sepakakraw merupakan suatu permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian net sama dengan bulutangkis. Permainan ini dimulai dengan melakukan *service*, yang dilakukan tekong kearah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala, dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan. Winarno ( 2004 : 14 ).

Untuk bermain sepakakraw yang baik haruslah menguasai teknik dasar yang baik. Bila seseorang tidak mempunyai kemampuan dasar bermain sepakakraw yang baik, maka tidak akan bias bermain sepakakraw. Teknik dasar yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dada, paha, bahu, dan dengan telapak kaki. Kemampuan diatas tersebut merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dan harus dikuasai seorang pemain bila ingin menjadi pemain yang baik. Dinas pemuda dan olahraga ( 2002 : 5)

Dalam permainan sepakakraw servis merupakan teknik yang sangat penting, pemain yang melakukan servis disebut TEKONG, berdiri dilingkaran tengah dan kedua pemain lainnya disebut APIT KIRI dan APIT KANAN berdiri disudut depan net, dalam lingkaran. Servis atau sepak mula merupakan awal dari permainan sepakakraw. Servis oleh tekong kearah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena angka didapat dari regu yang melakukannya. Kesalahan atau kegagalan melakukan servis berarti hilangnya kesempatan regu untuk mendapatkan angka. Tekong hendaknya dapat membuat servis yang baik dan dapat mencari sasaran lemah dan sukar untuk menerima dan mengontrolnya. Dinas pemuda dan olahraga ( 2002 : 14 )

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan di SMP N 1 Kubu dimana kemampuan servis dijumpai fenomena antara lain : Saat melakukan servis bola sering keluar lapangan, bola tidak melewati net, tekong melompat saat melakukan servis, bola

menyetuh salah seorang pemain sendiri sebelum bola melewati net, serta kurangnya pengetahuan tentang teknik dasar servis. Hal ini dilatar belakangi karena beberapa faktor sebagai berikut : Kurangnya variasi latihan yang dilakukan pelatih. Penggunaan metode latihan yang kurang tepat, karna setiap latihan siswa hanya main saja tanpa ada pengawasan dari pelatih. Oleh karena itu perlu dilakukan variasi latihan sebagai solusi dari permasalahan pada kemampuan siswa dalam melakukan servis.

## METODE LATIHAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Arikunto ( 2006 : 3 ) Menyebutkan bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua factor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menysihkan factor-faktor lain yang mengganggu. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan servis siswa putra ekstrakurikuler sepakakraw SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir dengan menggunakan rancangan eksperimen Arikunto ( 2006 : 85 ) sebagai berikut :

$$O_1 \times O_2$$

Arikunto ( 2006 : 85 )

Didalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*. Perbedaan antar  $O_1$  dan  $O_2$  yakni  $O_2-O_1$  diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

Menurut Sugiyono ( 2008 : 217 ) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karekyeristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penilaian ini adalah siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakakraw di SMP N 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir adalah sebanyak 15 orang siswa putra.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui test dan pengukuran terhadap 15 orang siswa ekstrakurikuler sepakakraw. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu variasi latihan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil servis bawah sepakakraw dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

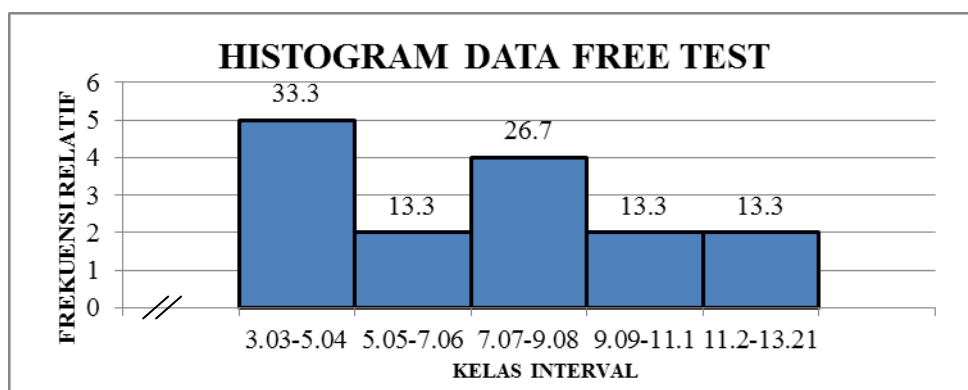
### a. Data *Pre test* Servis Bawah Sepaktakraw

Pengukuran menggunakan tes servis bawah sepaktakraw digunakan untuk mengetahui kemampuan servis bawah sepaktakraw diketahui bahwa nilai kemampuan servis bawah sepaktakraw tertinggi 13.09 dan nilai terendah kemampuan servis bawah sepaktakraw 3.03. mean atau rata-rata kemampuan servis bawah sepaktakraw = 7.32 serta standar deviasi atau simpangan baku = 9.77.

Tabel 1. Distribusi frekuensi data *pre test* kemampuan servis bawah sepaktakraw.

No	Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative
1	3.03-5.04	5	33.3%
2	5.05-7.06	2	13.3%
3	7.07-9.08	4	26.7%
4	9.09-11.1	2	13.3%
5	11.2-13.21	2	13.3%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Kemudian data *pre test* kemampuan servis bawah sepaktakraw tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval 2.01. pada kelas interval pertama 3.03-5.04 terdapat 5 orang atau 33.3% (dikategorikan cukup), pada kelas interval kedua dengan rentang 5.05-7.06 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan kurang), pada kelas interval ketiga dengan rentang 7.07-9.08 terdapat 4 orang atau 26.7% (dikategorikan sangat baik), kemudian pada rentang interval keempat 9.09-11.1 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan cukup), kemudian pada rentang interval kelima 11.2-13.21 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan baik). untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari histogram dibawah ini :



Gambar 1. Histogram data *pre test* hasil servis bawah

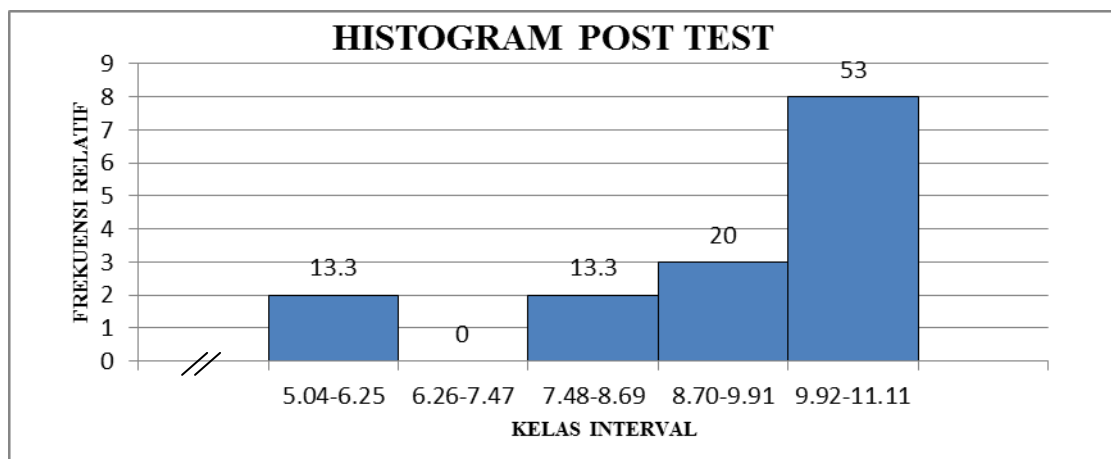
## b. Data *Post test* Servis Bawah Sepaktakraw

Dari test servis bawah sepaktakraw diketahui bahwa nilai tertinggi kemampuan servis bawah sepaktakraw adalah 11.13, kemampuan servis bawah sepaktakraw paling rendah adalah 5.04, mean atau nilai rata-rata kemampuan servis bawah sepaktakraw 9.06, serta standar deviasi atau simpangan baku datanya adalah 3.43.

Tabel 2. Distribusi frekuensi data *post test* kemampuan servis bawah sepaktakraw.

No	Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative
1	5.04-6.25	2	33.3%
2	6.26-7.47	0	0%
3	7.48-8.69	2	33.3%
4	8.70-9.91	3	20%
5	9.92-11.11	8	53.3%
Jumlah		15	100%

Kemudian data *post test* kemampuan servis bawah sepaktakraw tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval 1.21 pada kelas interval pertama 5.04-6.25 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan kurang), pada kelas interval kedua dengan rentang 6.26-7.47 tidak ada, pada kelas interval ketiga dengan rentang 7.48-8.69 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan cukup), kemudian pada rentang interval keempat 8.70-9.91 terdapat 3 orang atau 20% (dikategorikan sangat baik), kemudian pada rentang interval kelima 9.92-11.13 terdapat 8 orang atau 53.3% (dikategorikan sangat baik). untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari histogram dibawah ini :



Gambar 2. Histogram data *post test* hasil servis bawah

### c. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk pengujian yang digunakan adalah uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0.05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

#### 1) Uji Normalitas Data

Dari hasil uji normalitas data *pree test* dan *post test* kemampuan servis bawah sepaktakraw didapat  $L_{hitung} \text{ pree test}$  sebesar 0.217 dan  $L_{hitung} \text{ post test}$  0.167 dengan nilai  $L_{tabel}$  sesuai dengan jumlah sampel 15 orang adalah 0.220. sehingga  $L_{tabel} >$  dari  $L_{hitung}$  atau  $0.220 > 0.217 > 0.167$  sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Uji normalitas data hasil *pree test* dan *post test* servis bawah sepaktakraw

Variabel	$L_{omax}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil <i>pree test</i> servis bawah sepaktakraw	0.217	0.227	Normal
Hasil <i>post test</i> servis bawah sepaktakraw	0.167	0.227	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa hasil *pree test* servis bawah sepaktakraw setelah dilakukan perhitungan  $t_{hitung}$  sebesar 0.217 dan  $t_{tabel}$  sebesar 0.227. dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree test* servis bawah sepaktakraw adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post test* servis bawah sepaktakraw menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 0.167 dan  $t_{tabel}$  sebesar 0.227. dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test* servis bawah sepaktakraw berdistribusi normal.

#### 2) Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan, sebagaimana yang telah dirumuskan bahwa : apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variasi latihan terhadap kemampuan servis bawah sepaktakraw siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir?

Sehingga, hipotesis yang akan diuji adalah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variasi latihan terhadap kemampuan servis bawah sepaktakraw siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variasi latihan terhadap kemampuan servis bawah sepaktakraw siswa putra

ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir, maka dilakukan uji t. hasil uji terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 4. Uji-t hasil *pree test* dan *post test* servis bawah sepaktakraw siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

<b>Servis Bawah Sepaktakraw</b>	<b>Mean/rata-rata</b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pree test</i>	7.32	3,815	1.761	Signifikan
<i>Post test</i>	9.06			

Hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar  $3,815 > 1.761$   $t_{tabel}$  dan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap kemampuan servis sepaktakraw siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kemampuan servis bawah antara *pree test* dan *post test* sebesar 1.74. Ini menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan perubahan yang lebih baik terhadap kemampuan servis bawah sepaktakraw siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir sebesar 2.48 dibanding sebelum diberikan latihan.

## **Pembahasan**

Dalam kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw, siswa diberikan materi latihan-latihan teknik dasar sepaktakraw. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang sudah berjalan, belum ada pemberian latihan khusus untuk mengembangkan keterampilan tertentu dalam bermain sepaktakraw, sehingga keterampilan siswa dalam bermain sepaktakraw belum maksimal.

Oleh karena itu suatu metode latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik-teknik dasar seperti halnya servis. Metode latihan tersebut seperti variasi latihan. Variasi latihan merupakan salah satu metode latihan yang lazim digunakan dalam kemampuan teknik dasar permainan sepaktakraw. Variasi latihan adalah suatu metode dengan isi latihan yang berbeda untuk mencegah kebosanan dan meningkatkan kemampuan atau keterampilan. Dalam variasi latihan terkandung latihan-layihan teknik servis bawah, latihan ini dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik servis bawah yang benar.

Dalam penelitian ini variasi latihan servis bawah dilakukan dengan cara memberikan variasi latihan servis bawah sebanyak 3 macam latihan yang berbeda-beda, dimana dalam satu kali sesi latihan diberikan sebanyak 3 macam latihan, kemudian latihan diterapkan sebanyak 16 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu sesuai dengan materi latihan yang sudah disusun dan direncanakan sedemikian rupa seperti repitisi dan set serta waktu istirahat antar set.

Data yang diambil melalui test dan pengukuran terhadap 15 orang siswa ekstrakurikuler sepaktakraw. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu variasi latihan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil servis bawah sepaktakraw dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat



Kemudian data *pre test* kemampuan servis bawah sepaktakraw tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval 2.01. pada kelas interval pertama 3.03-5.04 terdapat 5 orang atau 33.3% (dikategorikan cukup), pada kelas interval kedua dengan rentang 5.05-7.06 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan kurang), pada kelas interval ketiga dengan rentang 7.07-9.08 terdapat 4 orang atau 26.7% (dikategorikan sangat baik), kemudian pada rentang interval keempat 9.09-11.1 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan cukup), kemudian pada rentang interval kelima 11.2-13.21 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan baik)

Pengukuran menggunakan tes servis bawah sepaktakraw digunakan untuk mengetahui kemampuan servis bawah sepaktakraw diketahui bahwa nilai kemampuan servis bawah sepaktakraw tertinggi 13.09 dan nilai terendah kemampuan servis bawah sepaktakraw 3.03. mean atau rata-rata kemampuan servis bawah sepaktakraw = 7.32 serta standar deviasi atau simpangan baku = 9.77.

Kemudian data *post test* kemampuan servis bawah sepaktakraw tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval 1.21 pada kelas interval pertama 5.04-6.25 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan kurang), pada kelas interval kedua dengan rentang 6.26-7.47 tidak ada, pada kelas interval ketiga dengan rentang 7.48-8.69 terdapat 2 orang atau 13.3% (dikategorikan cukup), kemudian pada rentang interval keempat 8.70-9.91 terdapat 3 orang atau 20% (dikategorikan sangat baik), kemudian pada rentang interval kelima 9.92-11.13 terdapat 8 orang atau 53.3% (dikategorikan sangat baik)

Dari test servis bawah sepaktakraw diketahui bahwa nilai tertinggi kemampuan servis bawah sepaktakraw adalah 11.13, kemampuan servis bawah sepaktakraw paling rendah adalah 5.04, mean atau nilai rata-rata kemampuan servis bawah sepaktakraw 9.06, serta standar deviasi atau simpangan baku datanya adalah 3.43.

pengujian persyaratan analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk pengujian yang digunakan adalah uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0.05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kemampuan servis bawah sepaktakraw didapat  $L_{hitung\ pre\ test}$  sebesar 0.217 dan  $L_{hitung\ post\ test}$  0.167 dengan nilai  $L_{tabel}$  sesuai dengan jumlah sampel 15 orang adalah 0.227. sehingga  $L_{tabel} >$  dari  $L_{hitung}$  atau  $0.227 > 0.217 > 0.167$  sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah: menghasilkan thitung sebesar **3,81** dan ttabel sebesar **1,76**. Berarti thitung>ttabel.Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap kemampuan servis sepaktakraw siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Dengan demikian bahwa  $H_a$  diterima pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 15 orang sampel dengan melakukan *pree test* (tes awal) servis bawah sepaktakraw. Kemudian dilanjutkan dengan menggunakan variasi latihan servis selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan *post test* (tes akhir) servis bawah sepaktakraw. Rata-rata yang diperoleh dari hasil *pree test* dengan *post test* sebesar 2,48, kemudian hasil yang diperoleh dari *pree test* dan *post test* dianalisis dengan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,815 dengan  $t_{tabel}$  1,761 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap kemampuan servis siswa putra ekstrakurikuler sepaktakraw SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan keimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

- 1) Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian.
- 2) Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan yang lebih baik.
- 3) Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan yang lebih baik.
- 4) Diharapkan bagi siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kubu Kabupaten Rokan Hilir, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif, dan efisien.
- 5) Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan teknik olahraga siswa untuk berprestasi khususnya bidang olahraga sepaktakraw.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Asril . 2000, *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK IKIP

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 1982. *Permainan Sepakraga dan Sepaktakraw*. Jakarta.
- Direktorat Olahraga dan Mahasiswa DIREKTORAT Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional. *Instrumen Pemandu Bakat Sepak Takraw*. 2002.
- Fardi, Adnan. 2004. *Kemampuan-Kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang
- Hajono, Soegih. 1980. *Penuntun Pelatihan dan Peraturan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : Proyek Pembinaan Olahraga Bagi Seluruh Anggota Masyarakat.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Serani Pustaka.
- Husin, Baharuli. *Sejarah Singkat Perkembangan Olahraga Sepaktakraw di Indonesia*.
- Irawadi, hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Malang : Wineka Media.
- Jay Dawes, Mark Roozen. 2011. *Developing Agility and Quicknes*. Canada: Human Kinetics.
- Luxbacher, Joseph. 2004, *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lee E. Brown Ferrigno. 2005, *Training For Speed, Agility, and Quickness*. USA.Human Kinetics
- M.Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Pemerintah Propinsi Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda. 2002. *Petunjuk Olahraga Sepaktakraw*.
- Pete, Russel R dkk. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Suhud, Muhamad. 1991. *Sepaktakraw*. Jakarta Balai Pustaka.
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono,2008. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta

Sugiyono,2012. METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF  
R&D.BANDUNG: ALFABETA

Sugiyono,2013. *STATISTIK untuk PENELITIAN*. Bandung: ALFABETA

Suryosubroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : rineka cipta.

Syafruddin, 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang.

Usman, Uzer. 2011. *Mejadi Guru Profersional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Undang-Undang Republik Indonesia no 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.