

Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Cabang Olahraga Sepak Takraw Tingkat Pemula di SMA Al Irsyad Surabaya

Name: Nur Kholis¹, Harwanto², Abd Cholid³

Email correspondence: Conklis50@gmail.com

^{1,2,3}Program Pascasarjana, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia.

ABSTRAK

Sepak takraw merupakan jenis olahraga yang masih belum familiar dimainkan, karena sepak takraw tergolong olahraga yang sulit dimainkan. Perlu dilakukan pengembangan dan variasi dalam melatih olahraga sepak takraw supaya kesulitan-kesulitan bisa teratasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan dalam sepak takraw khususnya sepak sila yang menjadi teknik terdasar agar bisa mahir bermain sepak takraw. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan yang dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) Studi pendahuluan, (2) Pembuatan produk, (3) Validasi Ahli dan revisi, (4) uji coba produk; uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa lembar penilaian. Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Dari hasil penelitian ini telah dikembangkan buku pegangan variasi latihan sepak sila untuk pemula yang layak digunakan sebagai instrumen latihan sepak takraw. Hal tersebut berdasarkan pada penilaian ahli, yaitu ahli materi persentase 97.3% kategori sangat layak, ahli media 84% kategori sangat layak. Berdasar uji coba kelompok kecil dengan pesentase 85.7% dan uji coba kelompok besar 85.9% kategori sangat layak.

Keywords: Sepak takraw; sepak sila; Tingkat pemula.

ABSTRACT

Sepak takraw is a type of sport that is still unfamiliar to play, because sepak takraw is classified as a difficult sport to play. Development and variation are needed in training sepak takraw so that difficulties can be overcome. This study aims to develop variations of sepak takraw exercises, especially sepak sila which is the basic technique to be able to play sepak takraw proficiently. This study is a research and development conducted by adapting the following development research steps: (1) Preliminary study, (2) Product creation, (3) Expert validation and revision, (4) product trial; small-scale trial and large-scale trial. The data collection technique used in this study is an instrument in the form of an assessment sheet. The data analysis technique for this study is descriptive qualitative and descriptive quantitative. From the results of this study, a sepak takraw exercise variation handbook has been developed for beginners that is suitable for use as a sepak takraw training instrument. This is based on expert assessments, namely material experts with a percentage of 97.3% in the very feasible category, media experts with a percentage of 84% in the very feasible category. Based on small group trials with a percentage of 85.7% and large group trials with a percentage of 85.9% in the very feasible category.

Keywords: sepak takraw; football; Beginner level.

Accepted 14 Maret 2025	Reviewed 22 April 2025	Approved 25 Mei 2025	Published 31 Mei 2025
---------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan olahraga yang masih belum familiar jika dibandingkan dengan sepak bola ataupun bola voli. Namun belakangan ini olahraga sepak takraw mulai merambah ke semua lapisan masyarakat. Hal ini dilihat dari animo masyarakat dalam menyaksikan pertandingan sepak takraw baik tingkat daerah maupun diajang kejuaraan nasional ataupun Asean.

Sepak takraw atau biasa disingkat "Takraw" juga bisa disebut dengan "*kick volley ball*" (Engel, 2010:1). Olahraga ini pertama kali muncul sebagai olahraga yang menggunakan jaring, secara resmi di Malaysia pada pertengahan tahun 1940-an dan kemudian menyebar ke seluruh penjuru dunia. Olahraga sepak takraw seperti olahraga gabungan antara sepak bola dan bola voli yang dimainkan dengan lapangan yang mirip seperti lapangan bulu tangkis.

Permainan ini terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari tiga orang (Sulaiman, 2008:1). Setiap tim memiliki kesempatan tiga kali menyentuh bola, dengan menggunakan kaki, lutut, bahu, dada atau kepala sebelum menyeberangkan bola tersebut ke daerah lapangan lawan. Sama seperti dalam permainan bola voli, dalam sepak takraw juga terdapat servis, umpan, umpan lambung, *spike* dan *block* hanya saja sepak takraw tidak diperkenankan menggunakan lengan atau tangan.

Sepak takraw merupakan salah satu jenis olahraga yang memuat berbagai bentuk keterampilan gerak yang tidak bisa dicapai dengan mudah. Perlu beberapa tahapan yang harus dilalui agar keterampilan yang ada dalam sepak takraw dapat dikuasai dengan mudah. Khususnya keterampilan dasar seperti sepak sila, sepak kura, memaha dan heading yang paling dominan dilakukan oleh para pemain saat bermain sepak takraw. Mengajarkan sepak takraw tidak mudah karena harus sesuai dengan metode latihan yang benar dan memiliki tujuan yang jelas untuk dicapai.

Menurut Farkhan dalam (Khairunnisa, 2016) sepak takraw sendiri sulit berkembang dikalangan masyarakat menengah ke atas dan baru bisa merambah kepada masyarakat menengah atau lapisan bawah. Hal ini disebabkan sulit dilakukan dan dipelajari, beresiko cedera atau sakit lebih besar, serta masih banyak kalangan yang menyatakan bahwa sepak takraw merupakan permainan olahraga yang kasar. Walaupun demikian pengembangan sepak takraw sangat pesat. Hal ini dapat dilihat mulai tahun 1983, seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki pengurus daerah (Pengda) Persatuan sepak takraw Indonesia (PSTI) diikuti oleh terbentuknya pengurus cabang (pengcab) sepak takraw di setiap daerah di Indonesia.

Sulitnya sepak takraw berkembang dikalangan masyarakat menengah atas dan sulitnya permainan sepak takraw dimainkan berdampak pada sepak takraw nasional. Harus diakui dalam beberapa tahun terakhir prestasi sepak takraw Indonesia jauh tertinggal dari negara-negara tetangga seperti Malaysia, Thailand bahkan Vietnam. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti prestasi tim sepak takraw nasional belum mampu berprestasi secara konsisten. Pada pagelaran sea games 2017 di Malaysia yang mempertandingkan beberapa nomor pertandingan sepak takraw, tim sepak takraw Indonesia hanya mampu meraih perak dan jauh tertinggal dari negara tetangga. Sedangkan pada pagelaran ASIAN Games 2018 yang diselenggarakan di Indonesia, tim sepak takraw Indonesia hanya mampu menyumbangkan satu emas di nomor kuadran

putra itupun karena tidak diikuti sertakannya negara-negara kuat dalam sepak takraw seperti tim Thailand atau Malaysia.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada kejuaraan sepak takraw sea games 2017 dan asian games 2018 sepak takraw Indonesia tidak mengalami kemajuan yang berarti. Salah satu faktornya adalah lemahnya generasi atlet sepak takraw daerah. Jawa timur yang merupakan barometer pembinaan olahraga sepak takraw Indonesia hanya berpusat di beberapa kabupaten saja. Sedangkan di beberapa kabupaten yang lain kesulitan menemukan generasi sepak takraw, kembali lagi bahwa memang permainan ini sulit dimainkan dan tidak instan dalam proses latihannya.

Selain itu, menurunnya prestasi sepak takraw nasional juga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain tidak adanya kompetisi berjenjang. Untuk itulah pengprov yang ada di daerah harus cepat menyikapi hal ini dengan melakukan langkah-langkah yang cepat agar prestasi sepak takraw di daerah berkembang dan mempunyai dampak positif terhadap tim sepak takraw Indonesia agar bisa mengejar ketertinggalan dari negara-negara tetangga.

Beberapa kasus juga terjadi di daerah yang hampir semua daerah tidak memiliki pusat pembinaan atlet usia dini, setiap pelatih sepak takraw tidak mempercayai hasil pembinaan di wilayahnya sendiri. Masalah ini harus segera disikapi pengurus pengprov yang ada di daerah. Karena atlet yang datangnya instan otomatis hanya memikirkan kemenangan dan kepuasan batinnya sendiri tanpa memikirkan prestasi jangka panjang. Adapun pembinaan di Indonesia, khususnya daerah haruslah terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Sesuai pendapat Iyakrus (2009:26) Jika seseorang ingin berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai teknik dasar. Seorang yang ingin bisa bermain sepak takraw maka harus menguasai teknik dasar sepak sila karena teknik dasar ini merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan. Teknik dasar sepak sila adalah kunci dari permainan sepak takraw, salah satu yang penting dari sepak sila adalah bahwa teknik ini paling dominan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan sekaligus untuk menyerang karena tanpa sepak sila yang bagus maka pengumpan tidak akan bisa memanjakan *killer* untuk mematikan bola di daerah pertahanan lawan.

Menurut Qoryaningtyas (2017:13) sepak sila selain menjadi teknik dasar dalam permainan sepak takraw juga menjadi kunci utama dalam melakukan teknik yang lain seperti mengumpan, *smash*, *passing* dan servis. Serta apabila teknik sepak sila dikuasai dengan baik maka akan lebih mudah untuk menerima bola serangan dari lawan. Seorang pemain sepak takraw yang kurang dalam keterampilan dasar sepak sila sangat berpengaruh terhadap kegagalan peredaman serangan lawan ataupun untuk membangun serangan.

Latihan teknik dasar sepak sila dalam olahraga sepak takraw sangat penting tetapi latihan yang diberikan oleh pelatih baik di klub ataupun yang diberikan oleh guru disekolah sangatlah monoton yang dilakukan dengan metode drill. Atlet atau siswa diberikan bola takraw lalu diperintahkan untuk timang-timbang bola sehingga siswa disekolah enggan untuk memainkan permainan olahraga sepak takraw dan kemampuan mereka dalam bermain sepak takraw tidak meningkat karena merasa bosan dalam memainkan dan berlatih sepak takraw.

Menurut Budiwanto (2012:22) "Upaya untuk mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton maka diharapkan para pelatih untuk lebih kreatif dengan memiliki banyak kreasi pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan

berganti-ganti secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan melakukan adopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan untuk olahraga”.

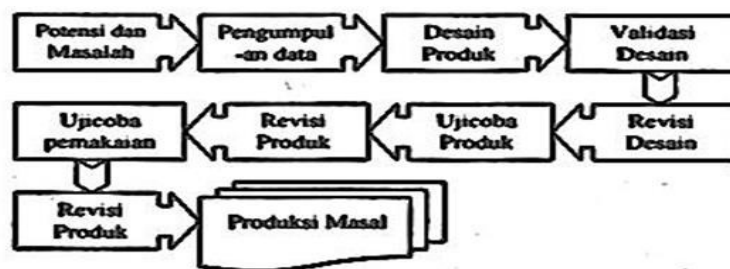
Diperlukan pengembangan variasi latihan sepak sila dalam olahraga sepak takraw. Pengembangan ini bertujuan supaya pelatih atau guru yang sedang membina sepak takraw bisa menampilkan latihan sepak sila yang bervariasi dan siswa dapat melakukan latihan yang lebih efektif serta memudahkan siswa untuk mengenal dan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak takraw sehingga pembinaan sepak takraw di tiap daerah bisa merata. Tentunya hal tersebut tidak bisa instan dan harus dimulai dari hal yang paling dasar contohnya adalah dengan adanya pembinaan-pembinaan di sekolah dan jangka panjangnya dapat berdampak pada prestasi sepak takraw nasional.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk membuat pengembangan variasi latihan sepak sila olahraga sepak takraw tingkat pemula yang akan dimuat dalam buku pegangan untuk mempermudah pelatih atau guru, atlet atau siswa dalam belajar dan berlatih sepak sila yang tidak monoton dan menyenangkan.

METODE

Jenis Pengembangan

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (Sugiono 2010) untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa buku pegangan variasi latihan sepak takraw untuk pemula. Model pengembangannya terdiri dari sepuluh tahapan: (1) Potensi masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain produk, (4) Validasi desain, (5) Revisi desain, (6) Uji coba produk, (7) Revisi produk, (8) Uji coba pemakaian, (9) Revisi produk akhir, (10) Produksi masalah.



Gambar 1. Sumber. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: ALFABETA. 2010).

Potensi masalah

Pada tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber terdahulu yang berupa pokok persoalan. Menurut pengamatan peneliti ditemukan beberapa pokok persoalan: 1) kebanyakan pelatih menggunakan latihan yang monoton 2) motivasi siswa masih rendah dalam melaksanakan proses latihan 3) siswa masih kurang berminat dalam bermain sepak takraw karena menganggap permainan takraw merupakan permainan yang sulit.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan angket. Dalam kegiatan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan didapatkan beberapa temuan diantaranya adalah pelatih masih belum bisa mengoptimalkan variasi dan inovasi dalam kepelatihan serta siswa yang membutuhkan latihan-latihan yang lebih variatif supaya proses latihan lebih menarik.

Desain produk

Rancangan produk dibuat sesuai dengan potensi dan masalah yang telah ditemukan pada tahap sebelumnya. Peneliti juga melakukan analisis materi yang akan dibahas dengan menyesuaikan kebutuhan siswa. Desain produk melalui beberapa tahapan diantaranya: menentukan judul, isis pengantar dan standar isi produk.

Validasi desain

Setelah produk selesai dikembangkan, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji coba lapangan awal untuk mengetahui valid atau tidaknya produk yang telah dibuat dengan menggunakan uji validasi oleh dua validator ahli yakni ahli materi dan ahli media.

Revisi desain

Peneliti merevisi produk setelah mengetahui kekurangan dan kesalahan yang telah divalidasi oleh validator dan uji coba lapangan.

Uji coba produk

Uji coba produk dimaksudkan untuk memperoleh berbagai masukan dan koreksi tentang produk yang telah dihasilkan. Uji coba produk ini dilakukan pada 15 siswa dan 1 Guru olahraga SMA Al Irsyad Surabaya.

Revisi produk

Berdasarkan uji coba produk, data yang masuk selanjutnya akan digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk tersebut. Hasil revisi produk yang kedua selanjutnya digunakan dalam uji coba pemakaian.

Uji coba pemakaian

Uji coba pemakaian ini dimaksudkan untuk memperoleh penilaian, masukan maupun koreksi tentang produk yang telah direvisi sebelumnya. Uji coba pemakaian ini dilakukan pada 30 siswa dan 2 guru olahraga SMA Al Irsyad Surabaya.

Revisi produk

Revisi pada tahap ini merupakan revisi yang dilakukan setelah uji coba pemakaian. Dalam artian revisi ini merupakan penyempurnaan dari tahap sebelumnya serta menjadi revisi terakhir sebelum ke tahap produk akhir.

Pada tahap akhir ini maka terciptalah pengembangan variasi latihan sepak sila dalam olahraga sepak takraw yang termuat dalam buku pegangan untuk membantu pelatih dan siswa menemukan latihan yang lebih variatif dan tidak monoton.

Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2021:111) Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan angket kuesioner.

Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah kualitatif dan kuantitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian yang dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang dikemukakan oleh ahli materi, ahli media, guru dan siswa yang dihimpun untuk perbaikan produk. Teknik analisis data yang

dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka yang disajikan berupa persentase untuk mengetahui kelayakan.

Rumus penghitungan kelayakan menurut Sugiyono (2013:559) adalah sebagai berikut:

$$\text{RUMUS} = \frac{SH}{SK}$$

Keterangan:

SH : Skor Hitung

SK : Skor Kriteria

Hasil perhitungan data selanjutnya dibuat dalam bentuk prosentase dengan dikalikan 100%. Hasil presentase digunakan untuk memberikan jawaban dan kelayakan dari aspek aspek yang diteliti. Menurut Arikunto (2009:44) pembagian kategori kelayakan ada lima. Skala ini memperhatikan rentang dari bilangan persentase dengan rentang maksimal yang diharapkan 100% dan minimum 0%. Pembagian rentang kategori kelayakan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Persentase kelayakan

No	Presentase	Kelayakan
1	81% - 100%	Sangat layak
2	61% - 80%	Layak
3	41% - 60%	Cukup layak
4	21% - 40%	Tidak layak
5	<21%	Sangat tidak layak

Suharsimi Arikunto, 2009

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada pengembangan variasi latihan sepak sila dalam olahraga sepak takraw bagi pemula yang termuat dalam buku pegangan, sedangkan tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah agar media yang dikembangkan dapat membantu pelaku sepak takraw dilapangan dalam melaksanakan proses latihan secara praktis dan sebagai alternatif untuk membantu latihan.

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa atlet dan pelatih sepak takraw yang ada di Surabaya baik di Klub maupun ekstrakurikuler yang ada di beberapa sekolah, mereka menyebutkan bahwa sebagai pelaku olahraga sepak takraw menyadari pentingnya latihan sepak sila karena hal tersebut mejadi kunci dalam permainan sepak takraw. Pelatih maupun atlet atau siswa sama-sama menyadari bahwa latihan yang mereka lakukan cenderung membosankan sehingga tidak menarik perhatian anak-anak ditingkat pemula untuk bergabung berlatih sepak takraw.

Untuk mengantisipasi hal tersebut, penulis menyusun buku tentang variasi latihan sepak sila bagi pemula. Buku variasi latihan mempunyai 4 item yang disesuaikan dengan tahapan-tahapan dan fungsi yang berberbeda dalam setiap latihan yang memiliki tujuan agar pesepak takraw tingkat pemula lebih gampang dan tidak mudah bosan dalam melakukan proses latihan. 4 item tersebut tergambar dalam penjelasan dibawah ini:

1) Berlatih individu

Berlatih individu merupakan opsi jika memiliki banyak bola takraw serta biasanya latihan ini menjadi opsi ketika siswa belajar sendiri dirumah. Berlatih individu yang

peneliti kembangkan terdapat tujuh variasi latihan: Peragaan sepak sila, bola tali, sila 1-2 capture, low high pass, sila go a head, sila zig-zag, sila wolu.

2) Berlatih berpasangan

Variasi latihan berpasangan ini merupakan lanjutan dari latihan fundamental, dimana latihan ini dilakukan oleh dua orang. Latihan berpasangan ini terdapat tiga variasi latihan: Throw cont-pass, Passing berpasangan dan Ketrol.

3) Berlatih berkelompok

Variasi latihan berkelompok terdiri dari tiga sampai sepuluh anak, latihan ini digunakan apabila di dalam latihan terdapat banyak anak tetapi bola takraw minim. Latihan ini juga melatih koordinasi antar pemain. Terdapat enam variasi dalam latihan berkelompok yaitu: triangle pass, persegi pass, passing silang, overhead pass, angka bicara, kucing-kucingan.

4) Berlatih dengan tembok

Variasi latihan ini merupakan opsi latihan ketika sendirian namun ingin melihat akurasi sepak sila yang telah dilatih sebelumnya. Seperti insting dan respon gerak terhadap arah bola. Ada tiga variasi dalam latihan ini yaitu: throw the wall, pass to the wall dan wall instinc.

Buku dilengkapi dengan gambar dan petunjuk penggunaan yang terdiri dari 108 halaman dengan ukuran A5 bahan yang digunakan dalam cover menggunakan kertas *ivory* 210 gr dan pada bagian isi menggunakan *paper art* 100 gr.

Sebelum melakukan ujicoba produk peneliti terlebih dahulu menyusun kisi-kisi angket yang diperoleh dari analisis lapangan dan kajian teori. Yang selanjutnya instrumen di uji validitas dan reabilitasnya. Menurut Sugiyono (2001:91) Suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kisi-kisi instrumen penilaian uji coba produk

No	Aspek	Indikator	Jumlah butir
1	Kelayakan isi	Buku mampu menjelaskan tentang pengembangan variasi latihan sepak sila	1
2		Isi materi sudah sesuai dengan tujuan latihan sepak sila.	1
3		Sistematika pada buku sudah tepat dan jelas.	1
4		Penjabaran materi sudah sesuai denngan indikator latihan.	1
5		Ilustrasi gambar sudah sesuai dengan materi.	1
6		Materi menarik untuk dipelajari dan diterapkan.	1

7		Buku mampu mendorong rasa ingin tahu pengguna.	1
8		Aspek yang sudah ada sesuai dengan kebutuhan pemain takraw tingkat pemula.	1
Jumlah			8
9	Tata bahasa	Bahasa yang digunakan dalam buku mudah dipahami.	1
10		Penggunaan istilah dalam buku sudah sesuai.	1
Jumlah			2
11	Tampilan dan penggunaan	Komposisi tata letak sudah tepat.	1
12		Tes pada buku mudah dibaca.	1
13		Kejelasan warna dan background sudah tepat.	1
14		Gambar pada buku terlihat jelas.	1
15		Gambar pada buku sesuai dengan fungsi.	1
Jumlah			5

(Sumber: Hasil analisis lapangan dan kajian teori)

Tabel 3. hasil uji validitas angket

No Item	r_{xy}	$F_{\text{tabel}} 5\% (16)$	Keterangan	Kriteria
1	0.930	0.497	Valid	Sangat tinggi
2	0.840	0.497	Valid	Sangat tinggi
3	0.930	0.497	Valid	Sangat tinggi
4	0.831	0.497	Valid	Sangat tinggi
5	0.726	0.497	Valid	Tinggi
6	0.894	0.497	Valid	Sangat tinggi
7	0.930	0.497	Valid	Sangat tinggi
8	0.835	0.497	Valid	Sangat tinggi
9	0.641	0.497	Valid	Tinggi
10	0.558	0.497	Valid	Cukup
11	0.638	0.497	Valid	Tinggi
12	0.930	0.497	Valid	Sangat tinggi
13	0.577	0.497	Valid	Cukup
14	0.641	0.497	Valid	Tinggi
15	0.930	0.497	Valid	Sangat tinggi

Hasil perhitungan uji validitas sebagaimana tabel diatas, menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa item dalam angket penelitian ini valid, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 4. Uji reabilitas

No Item	r_{xy}	$F_{tabel} 5\% (16)$	Keterangan	Kriteria
1	0.954	0.497	Reliabel	Sangat tinggi

Uji reabilitas diperoleh koefisien angket sebesar 0.957 dapat disimpulkan angket dalam penelitian ini reliabel atau konsisten.

Selanjutnya buku pengembangan variasi latihan sepak sila tingkat pemula di validasi oleh ahli materi yang memiliki keahlian dalam bidang sepak takraw. Validasi materi dilakukan oleh Bapak Hanafi, M.Pd selaku pelatih dan pengajar mata kuliah sepak takraw Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Tabel 5. Hasil Validasi ahli materi

Ahli	Skor	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
Ahli materi	73	75	97.3%	Sangat layak

Berdasarkan tabel 5 diperoleh skor 73 dari jumlah skor 75 dengan presentase 97.3% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Selain itu ahli materi menambahkan komentar dan saran seperti gambar teknik dasar yang kurang pas serta penyusunan program latihan harus sesuai dengan kaidah latihan yang benar. Artinya buku yang dibuat jika ditinjau secara materi Layak digunakan dan bisa dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Setelah buku pengembangan latihan sepak sila tingkat pemula dinyatakan layak oleh ahli materi, selanjutnya buku di validasi oleh ahli media yang dilakukan oleh Bapak Ibut Priono L, M.Pd yang memiliki keahlian desain pembelajaran serta dosen pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Tabel 6. Hasil Validasi ahli media

Ahli	Skor	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
Ahli media	63	75	84%	Sangat layak

Berdasarkan tabel 6 diperoleh skor 63 dari jumlah skor 75 dengan presentase 84% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Selain itu ahli media juga menambahkan komentar beserta saran seperti kontras warna buku dan ukuran huruf yang digunakan agar lebih menarik dan dipahami oleh pembaca. Artinya jika ditinjau dari segi media buku yang dibuat sangat layak digunakan dan bisa diteruskan dalam tahap selanjutnya.

Setelah melewati tahap validasi ahli materi dan validasi ahli media selanjutnya buku pengembangan variasi latihan sepak sila pagi pemula bisa di uji cobakan. Pertama tahap uji coba kelompok kecil yang dilakukan pada 15 siswa dan 1 guru olahraga SMA Al Irsyad Surabaya. Proses pertama dalam uji coba kelompok kecil ini guru dan siswa dijelaskan tentang penelitian ini. Guru dan siswa juga dijelaskan tentang variasi-variasi latihan sepak sila yang termuat dalam buku, kemudian memberikan contoh cara melakukan latihan yang terdapat dalam buku dan dilanjutkan dengan memberi kesempatan siswa mencoba berlatih dengan variasi latihan yang telah dikembangkan, setelah itu peneliti memberikan angket penilaian untuk menilai produk buku variasi latihan sepak sila untuk pemula.

Kondisi subjek ketika penjelasan materi tampak penasaran dan tertarik ketika diberi penjelasan tentang alasan pembuatan buku. Karena buku tersebut berisi tentang variasi-variasi latihan sepak sila yang bersifat baru dan tidak monoton. Kondisi ketika pengisian angket responden mengisi dengan teliti ada juga yang bertanya ketika belum mengerti tentang isi angket.

Setelah melewati tahap tersebut barulah masuk pada tahap uji coba kelompok besar yang dilakukan pada 30 siswa dan 2 orang guru olahraga. Proses yang dilakukan saat memulai uji coba kelompok besar tidak jauh berbeda dengan saat uji coba kelompok kecil, dimulai dari bagaimana cara melakukan variasi-variasi latihan yang terdapat dalam buku, memberikan contoh bagaimana cara melakukan proses latihan serta peneliti memberikan angket yang hasilnya dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil uji coba kelompok kecil

Penilaian	Aspek			Jumlah
	Kelayakan isi	Tata bahasa	Tampilan penggunaan	
Skor	543	140	346	1029
Skor maksimal	640	160	400	1200
Persentase	84.8%	87.5%	86.5%	85.7%
Kategori	Sangat layak	Sangat layak	Sangat layak	Sangat layak

Tabel 5. Hasil uji coba kelompok besar

Penilaian	Aspek			Jumlah
	Kelayakan isi	Tata bahasa	Tampilan penggunaan	
Skor	1093	236	693	2062
Skor maksimal	1280	320	800	2400
Persentase	85.3%	86.2%	86.6%	85.9%
Kategori	Sangat layak	Sangat layak	Sangat layak	Sangat layak

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil kelayakan isi memperoleh 84.8% artinya sangat layak. Tata bahasa memperoleh persentase 87.5% sangat layak dan tampilan penggunaan dengan persentase 86.5% sangat layak. Total uji coba kelompok kecil memperoleh persentase 85.7% artinya pengembangan buku variasi latihan sepak sila dapat diuji ke tahap yang selanjutnya.

Sedangkan ditahap uji coba kelompok besar kelayakan isi memperoleh 85.3% artinya sangat layak. Tata bahasa memperoleh persentase 86.2% sangat layak dan tampilan penggunaan dengan persentase 86.6% sangat layak. Total uji coba kelompok

besar memperoleh persentase 85.9% yang artinya produk pengembangan sangat layak digunakan.

Maka dapat diartikan bahwa buku pengembangan variasi latihan sepak sila cabang olahraga sepak takraw tingkat pemula dapat dijadikan referensi latihan oleh para pelaku olahraga sepak takraw, khususnya bagi para pembina olahraga sepak takraw tingkat pemula untuk menciptakan latihan yang variatif, tidak monoton dan membangkitkan motivasi siswa untuk berlatih sepak takraw.

PEMBAHASAN

Hasil akhir produk pengembangan variasi latihan sepak sila untuk pemula dalam permainan sepak takraw berupa buku yang di desain dan di produksi dengan tujuan membantu para pelatih dan pesepak takraw tingkat pemula dalam berlatih sepak sila. Sekaligus sebagai bekal bagaimana cara melatih sepak sila dengan variasi baru yang menyenangkan dan tidak monoton.

Setelah menganalisis kebutuhan variasi latihan sepak sila yang sangat penting, peneliti mengembangkan beberapa variasi latihan sepak sila yang dibagi menjadi empat item sesuai dengan tahapan dan keadaan sarana prasarana dalam proses latihan. Keempat item terdapat beberapa variasi sehingga memudahkan pesepak takraw tingkat pemula untuk berlatih, yaitu: 1) Berlatih individu memiliki beberapa variasi latihan yaitu Peragaan sepak sila, bola tali, sila 1-2 capture, low high pass, sila go a head, sila zig-zag, sila wolu. 2) Berlatih berpasangan yang di dalamnya ada tiga variasi: Throw cont-pass, Passing berpasangan dan Ketrol. 3) Berlatih berkelompok yang didalamnya ada enam variasi: triangle pass, persegi pass, passing silang, overhead pass, angka bicara, kucing-kucingan. 4) Berlatih dengan tembok yang di dalamnya terdapat tiga variasi: throw the wall, pass to the wall dan wall instinc.

Didalam buku variasi latihan sepak sila tingkat pemula juga terdapat beberapa materi yang berkaitan dengan program latihan untuk tingkat pemula, prinsip dan komponen yang mendukung dalam proses latihan. Didalam buku juga terdapat bagaimana cara mengukur keterampilan sepak sila sebagai dasar untuk mengetahui seberapa besar peningkatan setelah melakukan variasi-variasi latihan diatas. Buku produk yang dihasilkan sangat praktis dan gampang dibawa saat latihan karena buku relatif kecil dan tidak terlalu besar karena mempunyai ukuran A5 dengan kertas *art paper* 100 gr.

Adapun kelemahan dari produk yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

1. Gambar dari buku kurang bagus dan tak tampak seperti nyata.
2. Variasi latihan yang ditulis hanya sebatas untuk pemula.
3. Ada beberapa variasi latihan yang membutuhkan alat seperti kun, tembok dan line sehingga dapat menyulitkan ketika latihan dengan sarana prasarana terbatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: pengembangan variasi latihan sepak sila dinyatakan valid dan layak digunakan dengan hasil validasi yang sangat layak dari ahli materi dengan presentase 97.3% dan ahli media dengan presentase 84% serta responden memberikan respon positif terhadap buku variasi latihan sepak sila. Pada uji coba kelompok kecil memperoleh 84.4% dan uji coba kelompok besar dengan presentase 85.3%. Implikasi dengan adanya variasi latihan

sepak sila yang termuat dalam buku produk pengembangan dapat menambah variasi latihan sepak sila untuk pemula, memberikan kemudahan bagi pelaku sepak takraw pemula untuk menerapkan proses latihan baik secara individu ataupun ketika di klub serta sebagai promosi untuk mengenalkan sepak takraw sehingga jangka panjangnya dapat berdampak bagi prestasi sepak takraw nasional.

REFERENCES

- Alfiandi, Patrice.(2016). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw.Jakarta.UNJ
- Ali Maksum, 2011, Psikologi olahraga teori dan aplikasi, Surabaya, Unesa University Pres.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra.2000.Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak.Jakarta: Dekdikbud.
- Arikunto, S.2006.Metode Penelitian Kualitatif.Jakarta:Bumi Aksara.
- Artyhadewa, Mas,(2017). Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak SD Kelas Atas. Jurnal Keolahragaan, 5 (1),50-62.
- Borg R Walter; Gall D. Meredith (2003); Education Research; Logman, New York
- Budiwanto, S.2012.Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Engel, R.2010. Dasar-Dasar Sepak Takraw, Kanada: ASEC International. Pakar Raya.
- Hanafi, Moh. 2016. Buku Ajar Sepak Takraw. Surabaya. Adi Buana University Press.
- Harsono. 2004. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Iyakrus. 2009. Permainan Sepak Takraw.Palembang:Universitas Sriwijaya.
- Iyakrus. 2012. Permainan Sepak Takraw.Palembang:Unsri Press.
- Khairunnisa.2016. Penggunaan Media Audiovisual Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Takraw Pada Siswa SMP Negeri 1 Conggeng.Universitas Pendidikan Indonesia:repository.upi.edu.
- Komarudin.2000.Dasar Gerak Sepak Bola (Diktat). Yogyakarta: FIK UNY.
- Lumintuarso, Ria. 2013. Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula. Yogyakarta: UNY Press.
- Nosseck, Josef.(1982). General of Training. Lagos: Pan African Press, Ltd.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. Sepak Takraw. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Punaji, 2015, Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan, Malang, PT Kharisma Putra Utama.
- Saputro, Dimas.(2017).Pengembangan Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula.Indonesia Performance Journal, 1 (2), ISSN 2597-3624.
- Sugiyono.2017.Metode Penelitian dan Pengembangan.Bandung:Alfabeta.

- Sukadiyanto.2011.Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.Yogyakarta:FIK UNY.
- Sukamti, Endang.2007.Pengembangan Motorik.Yogyakarta:FIK UNY.
- Sulaiman.2008.Sepak Takraw: Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet.
Semarang:UNNES Press.
- Ucup Yusup DKK.2004. Pembelajaran Permainan Sepak Takraw, Pendekatan dan Keterampilan Taktis di SMU.Jakarta.Depdiknas.