

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK
TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK TAKRAW MAHASISWA
PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

TESIS



Oleh

**Hary Muhardi Syaflin
NIM : 20034**

***Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan***

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Hary Muhardi Syaflin. 2013. The Influence of Exercise Method and Motoric Ability on the Skill in Playing *Sepak Takraw* of the Students Majoring in Sport Education in Bina Darma University Palembang. Thesis. Post Graduate Program of Padang State University.

Based on the observation done in Bina Darma University Palembang it was known that the Sport Education students' skill in playing Sepak Takraw was still low. This research was aimed at revealing the influence of centered-exercise method, random-exercise method and motoric ability toward the students' skill in playing sepak takraw.

This was a quasi experimental research which used 2 x 2 factorial design. The population of the research was the students of Bina Darma University majoring in Sport Education registered in 2011 that consisted of 86 students. To see their motoric ability a test was administered. The students then were ranked based on the score gotten from the highest to the lowest one. Then, the researcher took 27% of the students having high motoric ability and 27% of those having low motoric ability. The normality of the data gotten was seen through Liliefors test and its homogeneity was tested by using Barlett test in which the Level of significance was 0,05. The data then was analyzed by using Two Ways Analysis of Variant (Anava), and it was continued with Tuckey test when there is an interaction between the exercise method and the movement coordination.

The result of data analysis showed that: (1) there was a difference between the skill of the students treated by using random-method and centered-method, (2) there was an interaction between exercise method and motoric ability toward the students' skill in playing Sepak Takraw, (3) in group of students having high motoric ability, the ability of the students treated by using random method (A_2B_1) was higher than that of students treated by using centered-method (A_1B_1), and (4) in group of students having low motoric ability, the ability of the students treated by using random method (A_2B_2) was lower than that of students treated by using centered-method (A_1B_2).

ABSTRAK

Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Sepak Takraw Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang. Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang Hary Muhardi Syaflin. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa kurangnya keterampilan sepak takraw pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Bina Darma Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan terpusat, metode latihan acak dan kemampuan motorik terhadap keterampilan sepak takraw.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan desain faktorial 2x2. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma angkatan 2011 yang berjumlah 86. Lalu dilakukan tes kemampuan motorik untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik. Menyusun rangking mulai dari skor tertinggi sampai skor terendah, setelah dilakukan pembagian kelompok 27% tingkat kemampuan motorik tinggi dan 27% tingkat kemampuan motorik rendah. Data keterampilan sepaktakraw dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors dan homogenitas dengan uji barlett dengan taraf signifikansi 0,05. teknik Analisis Varian (Anava) dua jalur dan dilakukan dengan uji Tuckey apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dan kemampuan motorik

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan keterampilan antara kelompok dengan metode acak dan metode terpusat, (2) Terdapat interaksi antara Metode latihan dan Kemampuan Motorik dalam pengaruhnya terhadap keterampilan Sepak Takraw). (3) Pada Kemampuan motorik tinggi, kelompok yang diberikan Metode latihan acak (A_2B_1) hasilnya lebih tinggi dari metode latihan terpusat (A_1B_1). 4) Pada kemampuan motorik rendah, kelompok yang diberikan dengan metode latihan acak (A_2B_2) lebih rendah dari pada yang diberikan dengan metode latihan terpusat (A_1B_2).

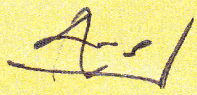
PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Hary Muhardi Syaflin*
NIM. : 20034

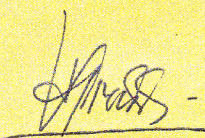
Nama

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.
Pembimbing I

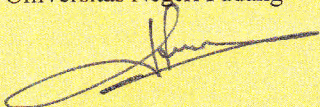
Tanda Tangan **Tanggal**

 01.02.2014

Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.
Pembimbing II

 - 03/02 2014

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang



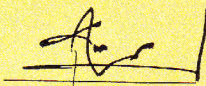
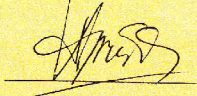
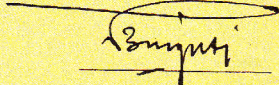
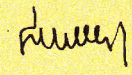
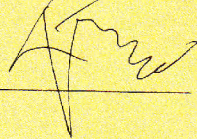
Prof. Dr. Agus Irianto
NIP. 19540830 198003 1 001
PLT. SK Nomor: 187/UN35/KP/2013
Tanggal 23 Juli 2013

Ketua Program Studi/Konsentrasi



Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.
NIP. 19561020 198003 1 005

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Hary Muhardi Syaflin**

NIM. : 20034

Tanggal Ujian : 14 - 8 - 2013

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Sepak Takraw Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang”. Tesis ini dibuat dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapat gelar Magister Pendidikan pada Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan tesis ini, penulis banyak mendapat banyak bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku pembimbing I, dan Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO, Prof. Dr. Gusril, M.Pd, dan Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd selaku dosen kontributor yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan tesis ini.
3. Prof. Dr. Phill Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang, Prof. Dr. Mukhaiyar, M.Pd selaku Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang, dan Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku

ketua konsentrasi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.

4. Pimpinan Universitas Bina Darma Palembang, dan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang yang telah meluangkan waktunya untuk proses penelitian penulis..
5. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Ogan Ilir dan Kepala Dinas Cabang Pendidikan Kec. Lubuk Keliat Kab. Ogan Ilir
6. Bapak Baharuddin,S.Pd.I Kepala SD N 7 Lubuk Keliat, dan teman-teman di SD N 7 Lubuk Keliat
7. Rekan-rekan mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga angkatan 2010.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis, menjadi amal ibadah disisi-Nya dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2013

Hary Muhardi Syaflin

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iv
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	16
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	19
1. Hakikat Keterampilan Sepak Takraw	19
2. Hakikat Metode Latihan	36
3. Hakikat Metode Latihan Terpusat.....	40
4. Hakikat Metode Latihan acak	43
5. Perbedaan Latihan Terpusat dan Latihan Acak	47
6. Hakikat Kemampuan Motorik	49

B. Penelitian yang Relevan	56
C. Kerangka Berpikir	57
D. Hipotesis	67

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	69
B. Waktu dan Tempat Penelitian	70
C. Populasi dan Sampel	70
D. Defenisi Operasional	72
E. Pengembangan Instrumen.....	75
F. Teknik Pengumpulan Data.....	89
G. Teknik Analisis Data.	90

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	91
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians	102
C. Pengujian Hipotesis	105
D. Pembahasan	110
E. Keterbatasan Penelitian	119

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan	121
B. Implikasi	122
C. Saran	123

DAFTAR RUJUKAN	125
-----------------------------	------------

LAMPIRAN	129
-----------------------	------------

DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Tabel 1. Contoh Latihan Terpusat dan Latihan Acak.....	41
Tabel 2. Kerangka Berfikir	67
Tabel 3. Desain Faktorial 2x2	69
Tabel 4. Sebaran Populasi Penelitian.....	70
Tabel 5. Pengelompokan Sampel Eksperimen.....	72
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Diberi Metode Latihan Terpusat (Kelompok A ₁)	92
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Diberi Metode Latihan Acak (Kelompok A ₂).....	93
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Memiliki Tingkat Kemampuan Motorik Tinggi (Kelompok B ₁)	95
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Memiliki Tingkat Kemampuan Motorik Rendah(Kelompok B ₂)	96
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Yang diberi Metode Latihan Terpusat dengan Tingkat Kemampuan Motorik tinggi (Kelompok A ₁ B ₁).....	97
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Yang diberi Metode Latihan Terpusat dengan Tingkat Kemampuan Motorik Rendah (Kelompok A ₁ B ₂)	99
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Yang diberi Metode Latihan Acak dengan Tingkat Kemampuan Motorik tinggi (Kelompok A ₂ B ₁)	100
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Sepak Takraw yang Yang diberi Metode Latihan Acak dengan Tingkat Kemampuan Motorik Rendah (Kelompok A ₂ B ₂)	101
Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Metode Latihan dari Rancangan Penelitian	103
Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian.....	105

Tabel 16. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Keterampilan Sepak Takraw.....	106
Tabel 17. Hasil Anava Tahap Lanjut dengan Uji Tuckey	108
Tabel 18. Hasil Tes Kemampuan Motorik	152
Tabel 19. Matching Kelompok Tingkat Kemampuan Motorik Tinggi	153
Tabel 20. Matching Kelompok Tingkat Kemampuan Motorik Rendah ..	157

DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
Gambar 1 Empat kategori <i>closed skill-open skill</i>	21
Gambar 2 Gerakan Servis	30
Gambar 3 Gerakan Operan	32
Gambar 4 Gerakan Smes	34
Gambar 5 Bentuk Latihan Terpusat Pada Permainan Sepak Takraw .	45
Gambar 6 Bentuk Latihan Acak Pada Permainan Sepak Takraw	48
Gambar 7 Bentuk Tes Kontrol Bola	81
Gambar 8 Lapangan Sepak Takraw Untuk Tes Operan.....	83
Gambar 9 Lapangan Sepak Takraw Untuk Tes Smes.....	85
Gambar 10 Gerakan <i>Standing Board Jump</i>	87
Gambar 11 Area Tes Lari Zigzag.....	88
Gambar 12 Tes <i>Wall Pass</i>	90
Gambar 13 Gerakan <i>Medicine Ball Put</i>	91
Gambar 14 Mahasiswa Melakukan Tes <i>Medicine Ball Put</i>	178
Gambar 15 Mahasiswa Melakukan Tes <i>Standing Broad Jump</i>	178
Gambar 16 Mahasiswa Melakukan Tes <i>Zig Zag Run</i>	179
Gambar 17 Mahasiswa Melakukan Tes Lari 50 Meter	179
Gambar 18 Mahasiswa Melakukan Tes <i>Wall Pas</i>	180
Gambar 19 Lapangan Tes Sepak Takraw	180
Gambar 20 Mahasiswa Melakukan Tes Servis	181
Gambar 21 Mahasiswa Melakukan Tes Operan.....	181
Gambar 21 Mahasiswa Melakukan Tes Kontrol Bola.....	182
Gambar 22 Mahasiswa Melakukan Tes Smes	182

DAFTAR GRAFIK

	<i>Halaman</i>
Grafik 1. Histogram Data Keterampilan Sepak Takraw yang diberi Metode Latihan Terpusat (Kelompok A_1).....	96
Grafik 2. Histogram Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw yang diberi Metode Latihan Acak (Kelompok A_2)	97
Grafik 3. Histogram Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw pada Kelompok Kemampuan Motorik Tinggi (Kelompok B_1).....	98
Grafik 4. Histogram Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw pada Kelompok Kemampuan Motorik Rendah (Kelompok B_2)	100
Grafik 5. Histogram Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw yang diberi Metode Latihan Terpusat dengan Tingkat Kemampuan Motorik Tinggi (Kelompok A_1B_1)	101
Grafik 6. Histogram Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw yang diberi Metode Latihan Terpusat dengan Tingkat Kemampuan Motorik Rendah (Kelompok A_1B_2)	102
Grafik 7. Histogram Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw yang diberi Metode Latihan Acak dengan Tingkat Kemampuan Motorik Tinggi (Kelompok A_2B_1)	104
Grafik 8. Histogram Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw yang diberi Metode Latihan Acak dengan Tingkat Kemampuan Motorik Rendah (Kelompok A_2B_2)	105
Grafik 9. Interaksi Antara Metode Latihan dengan Tingkat Kemampuan Motorik	116

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Jadwal Latihan Sepak Takraw	128
Lampiran 2. Tahap Latihan.....	130
Lampiran 3. Program Latihan Terpusat Sepak Takraw	133
Lampiran 4. Program Latihan Acak Sepak Takraw	141
Lampiran 5. Hasil Tes Kemampuan Motorik.....	149
Lampiran 6. Matching Kelompok Tingkat Kemampuan Motorik Tinggi.	152
Lampiran 7. Matching Kelompok Kemampuan Motorik Rendah.....	153
Lampiran 8. Data Hasil Tes Keterampilan Permainan Sepak Takraw..	154
Lampiran 9. Data Hasil Tes Keterampilan Permainan Sepak Takraw..	155
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas Data	156
Lampiran 11. Hasil Normalitas Data Per sel	158
Lampiran 12. Hasil Normalitas Data Per sel	159
Lampiran 13. Deskripsikan Data Peningkatan Keterampilan Sepak Takraw	160
Lampiran 14. Tabel A1 dan A2	161
Lampiran 15. Tabel B1 dan B2	162
Lampiran 16. Uji Homogenitas Varians	163
Lampiran 17. Pengujian Hipotesisi	166
Lampiran 18. Surat Mohon Izin Penelitian.....	173
Lampiran 19. Surat Izin Penelitian.....	174
Lampiran 20. Surat Keterangan Universitas Bina Darma	175
Lampiran 21. Surat Izin Penelitian Balitbangda Sumsel	176
Lampiran 22. Dokumentasi.....	178



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak takraw merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu sepakbola, bola voli dan bulutangkis. Dikatakan sama dengan sepakbola karena permainan itu dimainkan dengan menggunakan kaki. Boleh dimainkan dengan anggota badan kecuali tangan. Sama seperti bola voli, permainan sepak takraw itu memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk dismeskan kearah lapangan lawan. Sama dengan bulu tangkis, karena lapangan dan net pun hampir sama. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulu tangkis, yaitu 1,44 m. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan, kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan.

Secara ideal untuk bermain sepak takraw yang baik Keterampilan dasar dan keterampilan bermain yang baik sangat diperlukan, untuk bermain sepak takraw yang baik haruslah seseorang itu memiliki kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat

penting dalam dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Seseorang yang tidak memiliki kemampuan tersebut tidak dapat bermain sepak takraw. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, dan memainkan bola dengan bahu. Kemampuan menyepak itu merupakan “ibu” dari permainan sepak takraw, sebab bola dimainkan lebih banyak di sepak dengan bagian kaki, mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dilakukan dengan kaki (sepakan). Bentuk-bentuk sepakan dalam permainan sepak takraw yaitu sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak badek/simpuh, dan menapak.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada POMDA SUMSEL 2011. POMDA merupakan salah satu kegiatan dalam olahraga pendidikan. Berdasarkan UU SKN Tahun 2003 Pasal 18 ayat 8 dan 9 yang berbunyi: Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antarsatuan pendidikan yang setingkat. Kejuaraan olahraga antarsatuan pendidikan sebagaimana dimaksud ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional. Salah satu contoh dalam kejuaraan olahraga antarsatuan pendidikan yang setingkat yaitu POM (Pekan Olahraga Mahasiswa), yang dimulai dari tingkat daerah, nasional, hingga internasional.

Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) dilakukan secara rutin setiap dua tahun sekali, atau satu tahun sebelum dimulainya Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Universitas Bina Darma Palembang merupakan salah satu perguruan tinggi yang ada di Sumatera Selatan yang memiliki program studi pendidikan olahraga. Pada POMDA yang diikuti pada cabang olahraga sepak takraw Universitas Bina Darma belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Berdasarkan hasil pengamatan terdapat kekurangan yang terlihat dan dirasakan dalam permainan mahasiswa dalam tim saat mengikuti kejuaraan tersebut.

Permasalahan terjadi karena tidak sesuai kenyataan dan harapan. Diharapkan keterampilan permainan sepak takraw mahasiswa memiliki permainan yang baik, namun berdasarkan pengamatan peneliti masih sangat kurang. Permainan ini memerlukan keterampilan yang sangat kompleks, yaitu berupa kesatuan yang saling berkaitan. Keterampilan gerak yang dimiliki masih dalam taraf kurang dimana terlihat dalam permainan sepak takraw yang telah diikuti pada POMDA tersebut, dimana gerak atlet masih terbatas. Terdapat beberapa hal yang ditemukan dalam permasalahan pada penampilan mahasiswa, seperti kemampuan awal atlet berupa keterampilan dasar dan keterampilan bermain, lalu kondisi fisik, dan penerapan program yang belum maksimal.

Berdasarkan catatan peneliti bola pertama saat mahasiswa melakukan sepak mula. Dalam satu set seorang tekong harus melakukan minimal 8 kali, namun berdasarkan catatan peneliti dari 8 kali servis hanya

2 kali yang mampu menyeberang. Servis dalam permainan sepak takraw sangat diperlukan untuk mengawali permainan. Permasalahan yang ditemukan pada kemampuan servis yaitu, posisi kaki yang tidak pas, perkenaan bola yang salah dan bola yang tidak terarah. Perkenaan bola yang salah dapat mempengaruhi arah dan kekuatan bola yang diservis. Dalam melakukan servis perkenaan bola dapat menggunakan kaki bagian dalam maupun ujung kaki. Servis menggunakan kaki bagian dalam, perkenaan bola harus tepat dikaki bagian dalam.

Bola pertama yang diterima dari lawan sering mati, bola yang di servis oleh musuh merupakan awal dari permainan. Apabila bola dapat dikuasai maka permainan akan berlanjut, sedangkan apabila bola gagal dikuasai maka akan memberikan poin kepada lawan. Bola pertama yang baik harus diusahakan bola tinggi, sehingga akan lebih mudah untuk dilanjutkan untuk gerakan selanjutnya. Bola yang ada di lapangan sering kurang seimbang pada saat mengoper bola kelawan untuk melakukan smes selanjutnya. Permasalahan yang ditemukan pada keterampilan sepak takraw mahasiswa prodi pendidikan olahraga Universitas Bina Darma Palembang, terdiri dari beberapa unsur yang tidak dapat terpenuhi. seperti kemampuan awal atlet berupa keterampilan dasar dan keterampilan bermain, kondisi fisik, serta penerapan program yang belum berhasil.

Unsur pertama yaitu Keterampilan dasar dan keterampilan bermain yang baik sangat diperlukan, untuk bermain sepak takraw yang baik

haruslah seseorang itu memiliki kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dalam dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Seseorang yang tidak memiliki kemampuan tersebut tidak dapat bermain sepak takraw. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, dan memainkan bola dengan bahu.

Teknik yang diperlukan dalam permainan sepak takraw merupakan teknik dasar dan teknik dalam bermain. Kemampuan dasar diatas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Penguasaan teknik dasar dapat dimiliki dengan baik, bila teknik-teknik dasar itu dipelajari dan dilatih dengan baik secara berkelanjutan (*continue*). Menyepak (sepakan) adalah sangat pentingdalam permainan sepak takraw. Dikatakan bahwa kemampuan menyepak itu merupakan “ibu” dari permainan sepak takraw, sebab bola dimainkan lebih banyak disepak dengan bagian kaki , mulai dari permulaan permainan sampai membuat poin atau angka dapat dilakukan dengan kaki (sepakan). Bentuk-bentuk sepakan dalam permainan sepak takraw yaitu sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak badek/simpuh, dan menapak.

Setiap sepakan dalam permainan sepak takraw mempunyai fungsi masing-masing, namun yang paling banyak dipakai dalam permainan adalah sepak sila. Sepak sila adalah menyepak sila dengan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang

(menguasai) bola, mengumpan, antaran bola, dan menyelamatkan serangan lawan. Selain teknik dasar sepak takraw berupa sepakan, ada pula keterampilan dalam permainan sepak takraw terdiri dari servis, smes, blok, operan/*passing*. Keempat keterampilan tersebut merupakan satu kesatuan dalam bermain sepak takraw. Servis berguna sebagai awal permainan atau juga sering disebut sepak mula. Operan/*passing* diperlukan dalam permainan untuk menghidupkan jalannya bola permainan, mulai dari menerima servis, serangan lawan, sampai membuat umpan kepada teman untuk dilanjutkan menjadi smes baik menggunakan kaki maupun kepala.

Keterampilan lainnya yaitu smes. Smes merupakan bentuk serangan yang dilakukan oleh satu regu kepada regu yang lain dapat berupa smes menggunakan kaki maupun kepala. Keterampilan selanjutnya yaitu blok. Blok merupakan teknik bertahan yang dilakukan oleh satu regu, regu tersebut menahan jalannya bola menggunakan bagian belakang badan dan kaki. Apabila blok yang dilakukan pemain regu tersebut baik maka akan menghasilkan angka untuk tim tersebut.

Kondisi tubuh yang prima diperlukan dalam permainan sepak takraw. *Motor ability* atau kemampuan motorik yang baik dalam permainan sepak takraw diperlukan, karena keterampilan dalam permainan sepak takraw sangat kompleks. Keterampilan seperti servis, smes, blok, operan/*passing* mempunyai karakteristik keterampilan gerak yang berbeda-beda. Untuk mendapatkan keterampilan yang baik diperlukan

suatu teknik latihan yang baik dan kemampuan motorik. Salahsatu contoh teknik yang sangat perlu dilatih yaitu sepaksila, yang sangat berguna dan sebagai dasar bermain sepak takraw. Sepaksila digunakan untuk awal permainan berupa servis, lalu dalam permainan seperti pertahanan dan penyerangan. Dalam pertahanan bola yang diseberangkan oleh lawan diterima dengan sepakan dapat berupa sepak sila, maupun yang lainnya. Dalam melakukan serangan sepak sila berguna untuk melakukan operan/*passing* sehingga bola yang dioper dapat terarah dan diterima untuk dilanjutkan dengan *smash* kaki maupun kepala dengan baik. Oleh sebab itu, perlu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapat kondisi puncak sehingga mendapat prestasi maksimal.

Secara khusus kondisi fisik meliputi stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Secara umum kondisi fisik berkenaan dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:91), kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan meliputi kekuatan (*strenght*), Kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Oleh sebab itu perlu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapat kondisi puncak sehingga mendapat prestasi yang terbaik.

Kekuatan pada otot tungkai adalah teknik dasar menyepak yang dibutuhkan dalam menyepak. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Fox dalam Asril (2000:44), kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha/ upaya maksimal. Gerakan sepak sila yang benar memerlukan kekuatan otot yaitu otot tungkai. Kekuatan otot saja belum menjamin untuk menghasilkan daya ledak otot.

Sarana dan prasarana yang dimiliki program studi pendidikan olahraga cukup lengkap. Mulai dari sarana, berupa bola, net, tiang, sasaran dan lainnya. Begitu juga prasarana lapangan sepak takraw. Namun sarana dan prasarana yang lengkap akan terasa kurang apabila dalam prakteknya, pelatih tidak memberikan metode yang tepat untuk mahasiswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda. Dan juga latihan yang diberikan begitu monoton sehingga dapat membuat mahasiswa menjadi jenuh.

Untuk meningkatkan kemampuan motorik (*motor ability*) mahasiswa diperlukan teknik melatih yang baik. Latihan yang diperlukan berupa latihan-latihan motorik yang dapat meningkatkan, memperbaiki dan pembiasaan dalam melakukan gerakan dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan Samsudin (2010:23), Dalam melatih keterampilan motorik, terdapat beberapa metode latihan yang dapat dipakai seperti: metode

bimbingan (*guidance*), latihan terdistribusi (*distributed practice*) dan latihan padat (*massed practice*), metode keseluruhan (*whole method*) dan metode bagian (*part method*), latihan terpusat (*blocked practice*) dan latihan acak (*random practice*).

Beberapa contoh seperti metode diatas dapat digunakan untuk memecahkan masalah dalam meningkatkan keterampilan sepak takraw pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. Peneliti mencoba memecahkan masalah dalam meningkatkan keterampilan sepak takraw dengan menggunakan metode latihan terpusat (*blocked practice*) dan latihan acak (*random practice*) melalui latihan pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. Latihan terpusat dan latihan acak ini merupakan cara pengaturan latihan yang berbeda. Mahendra (2007:281) menyebutkan “latihan terpusat banyak dipakai oleh guru atau pelatih karena dianggap memungkinkan atlet berlatih secara terfokus, yaitu melatih suatu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Berbeda dengan latihan acak, yakni menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihannya dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya, sehingga anak tidak pernah melakukan tugas yang sama secara berturut-turut.

Pada latihan terpusat, latihan dilakukan sesuai dengan cara umum dalam menyusun jadwal, yaitu selesaikan satu hal dahulu sebelum berpindah ke hal lain. Dengan demikian, mahasiswa menjadi terpusat pada satu tugas sebelum berpindah ke tugas lain. Latihan seorang

mahasiswa melakukan cara ini dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Melatih dengan cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya.

Penelitian ini penting dilakukan secara ilmiah, agar mendapatkan pembuktian yang nyata mengenai kedua metode tersebut, apakah dapat meningkatkan keterampilan sepak takraw dan seberapa besarkah peningkatan keterampilan sepak takraw. Pada latihan acak menghendaki siswa melakukan berbagai keterampilan itu dalam satu waktu yang bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenisnya. Mahasiswa seolah berputar untuk melakukan semua keterampilan dengan cara acak, sehingga anak tidak melakukan tugas yang sama dua kali berturut-turut. Diperlukan suatu metode latihan untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw. Latihan terpusat dan latihan acak dapat diberikan untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw. Namun diperlukan suatu penelitian yang dapat diuji secara ilmiah sehingga dapat ditemukan kebenarannya apakah dapat digunakan pada permainan sepak takraw.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan mahasiswa bina darma dalam keterampilan sepak takraw. Permasalahan yang ditemukan pada keterampilan sepak

takraw mahasiswa prodi pendidikan olahraga Universitas Bina Darma Palembang, seperti kemampuan awal atlet berupa keterampilan dasar dan keterampilan bermain, kondisi fisik, serta penerapan program yang belum maksimal. Kemampuan dasar dalam permainan sepak takraw, yaitu servis, operan, smes, blok. Untuk bermain dengan baik sangat diperlukan kemampuan dasar yang baik. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, bahwa kemampuan awal merupakan suatu hal yang penting dalam melakukan permainan sepak takraw, yaitu teknik dasar dan teknik permainan. Kedua teknik atau kemampuan ini merupakan satu kesatuan.

Faktor yang tidak dapat terpenuhi, seperti untuk bermain sepak takraw diperlukan kondisi tubuh yang prima, lalu keterampilan dasar dan bermain yang kurang, serta penerapan program latihan yang belum pas. Kemampuan motorik yang baik sangat diperlukan dalam melakukan permainan sepak takraw. Keterampilan seperti servis, smes, blok, operan/*passing* mempunyai karakteristik keterampilan gerak yang berbeda-beda. Untuk mendapatkan keterampilan yang baik diperlukan suatu teknik latihan yang baik dan kemampuan motorik yang baik. Kemampuan tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan kelentukan. Kemampuan motorik yang baik mempengaruhi dalam melakukan teknik, seperti untuk melakukan servis, diperlukan beberapa komponen kemampuan motorik, sehingga dapat menghasilkan yang baik. Untuk melakukan servis diperlukan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi yang baik. Oleh sebab itu perlu beberapa

kemampuan tersebut dilatih agar mendapat kondisi puncak sehingga mendapat hasil yang baik.

Permasalahan pertama, Keterampilan dasar dan keterampilan bermain yang baik sangat diperlukan, untuk bermain sepak takraw yang baik haruslah seseorang itu memiliki kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dalam dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Seseorang yang tidak memiliki kemampuan tersebut tidak dapat bermain sepak takraw. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, dan memainkan bola dengan bahu.

Permasalahan kedua, Kondisi tubuh yang prima diperlukan dalam permainan sepak takraw. *Motor ability* atau kemampuan motorik yang baik dalam permainan sepak takraw diperlukan, karena keterampilan dalam permainan sepak takraw sangat kompleks. Keterampilan seperti servis, smes, blok, operan/*passing* mempunyai karakteristik keterampilan gerak yang berbeda-beda. Untuk mendapatkan keterampilan yang baik diperlukan suatu teknik latihan yang baik. Salahsatu contoh teknik yang sangat perlu dilatih yaitu sepaksila, yang sangat berguna dan sebagai dasar bermain sepak takraw. Sepaksila digunakan untuk awal permainan berupa servis, lalu dalam permainan seperti pertahanan dan penyerangan. Dalam pertahanan bola yang diseberangkan oleh lawan diterima dengan sepakan dapat berupa sepak sila, maupun yang lainnya.

Dalam melakukan serangan sepak sila berguna untuk melakukan operan/*passing* sehingga bola yang dioper dapat terarah dan diterima untuk dilanjutkan dengan *smash* kaki maupun kepala dengan baik. Oleh sebab itu, perlu beberapa kemampuan tersebut dilatih agar mendapat kondisi puncak sehingga mendapat prestasi maksimal. kekuatan pada otot tungkai adalah teknik dasar menyepak yang dibutuhkan dalam menyepak.

Permasalahan ketiga, yaitu sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana yang dimiliki program studi pendidikan olahraga cukup lengkap. Mulai dari sarana, berupa bola, net, tiang, sasaran dan lainnya. Begitu juga prasarana lapangan sepak takraw. Namun sarana dan prasarana yang lengkap akan terasa kurang apabila dalam prakteknya, pelatih tidak memberikan metode yang tepat untuk mahasiswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda. Dan juga latihan yang diberikan begitu monoton sehingga dapat membuat mahasiswa menjadi jenuh.

Permasalahan keempat, metode latihan. Untuk meningkatkan kemampuan motorik (*motor ability*) mahasiswa diperlukan teknik melatih yang baik. Latihan yang diperlukan berupa latihan-latihan motorik yang dapat meningkatkan, memperbaiki dan pembiasaan dalam melakukan gerakan dalam permainan sepak takraw. Berdasarkan Samsudin (2010:23), Dalam melatih keterampilan motorik, terdapat beberapa metode latihan yang dapat dipakai seperti: metode bimbingan (*guidance*), latihan terdistribusi (*distributed practice*) dan latihan padat (*massed practice*), metodekeseluruhan (*whole methode*)dan metode bagian (*part*

methode), latihan terpusat (*blocked practice*) dan latihan acak (*random practice*).

Beberapa contoh seperti metode diatas dapat digunakan untuk memecahkan masalah dalam meningkatkan keterampilan sepak takraw pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. Peneliti mencoba memecahkan masalah dalam meningkatkan keterampilan sepak takraw dengan menggunakan metode latihan terpusat (*blocked practice*) dan latihan acak (*random practice*) melalui latihan pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. Kedua metode ini merupakan cara pengaturan latihan yang berbeda. Mahendra (2007:281) menyebutkan “latihan terpusat banyak dipakai oleh guru atau pelatih karena dianggap memungkinkan atlet berlatih secara terfokus, yaitu melatih suatu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Berbeda dengan latihan acak, yakni menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihannya dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya, sehingga anak tidak pernah melakukan tugas yang sama secara berturut-turut.

Pada latihan terpusat, latihan dilakukan sesuai dengan cara umum dalam menyusun jadwal, yaitu selesaikan satu hal dahulu sebelum berpindah ke hal lain. Dengan demikian, mahasiswa menjadi terpusat pada satu tugas sebelum berpindah ke tugas lain. Latihan seorang mahasiswa melakukan cara ini dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang

tanpa mengganggu kegiatan lain. Melatih dengan cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya. Namun diperlukan suatu penelitian yang dapat diuji secara ilmiah sehingga dapat ditemukan kebenarannya apakah dapat digunakan pada permainan sepak takraw. Penelitian ini penting dilakukan secara ilmiah, agar mendapatkan pembuktian yang nyata mengenai kedua metode tersebut, dan seberapa besarkah peningkatan keterampilan sepak takraw.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan yang terlalu jauh dan menyimpang, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “pengaruh metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan sepak takraw, yang mengacu pada tiga variabel yaitu (1) metode latihan, (2) motor ability, dan (3) keterampilan sepak takraw. Metode latihan dijadikan sebagai variabel bebas, terdiri dari (a) metode latihan terpusat (*blocked practice*) dan (b) metode latihan acak (*random practice*). Kemudian *motor ability* dalam penelitian ini digunakan istilah kemampuan motorik, sebagai variabel atribut yaitu 2 (dua) taraf, yakni : (a) kemampuan motorik tinggi dan (b) kemampuan motorik rendah, sedangkan sebagai variabel terikat yaitu keterampilan sepak takraw

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan keterampilan sepak takraw antara kelompok yang diberikan metode latihan terpusat dan metode latihan acak?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan sepak takraw mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang?
3. Apakah terdapat perbedaan keterampilan sepak takraw antara kelompok metode latihan terpusat dan kelompok metode latihan acak yang memiliki kemampuan motorik tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan keterampilan sepak takraw antara kelompok metode latihan terpusat dan kelompok metode latihan acak yang memiliki kemampuan motorik rendah?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan sepak takraw.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengungkap:

1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap keterampilan sepak takraw secara keseluruhan
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan sepak takraw.
3. perbedaan pengaruh antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak pada siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi terhadap keterampilan sepak takraw.
4. Perbedaan pengaruh antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak pada siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah terhadap keterampilan sepak takraw.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun praktis bagi berbagai pihak sehubungan dengan menggunakan metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan sepak takraw, yakni :

1. Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi civitas akademika dalam memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian konsentrasi manajemen pendidikan olahraga.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:
 - a. Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang, sebagai pengetahuan dan pengalaman baru dalam meningkatkan keterampilan permainan sepak takraw.
 - b. Pelatih dan Pendidik, dijadikan sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan untuk peningkatan keterampilan permainan sepak takraw.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan keterampilan sepak takraw antara kelompok yang diberikan metode latihan terpusat dan metode latihan acak, yaitu $A_2 = 36,33$ lebih tinggi secara dari rerata kelompok $A_1 = 33,75$ ($Q_h = 5,49 > Q_t = 3,78$).
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kemampuan motorik terhadap peningkatan keterampilan permainan sepak takraw.
3. Pada tingkat kemampuan motorik tinggi, metode latihan acak lebih efektif daripada metode latihan terpusat, nilai rata-rata metode latihan acak $A_2B_1 = 42,83$ lebih tinggi dari pada skor metode latihan *terpusat* kelompok $A_1B_1 = 35,58$ ($Q_h = 9,73 > Q_t = 2,89$) untuk meningkatkan keterampilan permainan sepak takraw.
4. Secara analisa hipotesis tidak dapat perbedaan yang signifikan $Q_h = 2,82 < Q_t = 2,89$, namun secara rerata terdapat perbedaan antara $A_1B_2 > A_2B_2$ $31,92 = 29,83$. Pada

tingkat kemampuan motorik rendah, metode latihan terpusat lebih baik dari pada metode latihan acak.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa metode latihan yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan sepak takraw. Kesimpulan yang di dapat kedua metode itu dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan sepak takraw baik pada kelompok yang memiliki kemampuan motorik tinggi maupun kemampuan motorik rendah. Memilih metode latihan dalam memulai latihan merupakan suatu hal yang penting dilakukan untuk mencapai Latihan yang baik supaya tercapai target prestasi yang diharapkan.. Pemberian metode latihan harus sesuai dengan kemampuan motoriknya. Seorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi dapat melakukan latihan dengan metode acak, karena metode ini menuntut seorang atlit untuk melakukan beberapa keterampilan dalam satu latihan. Latihan sepak takraw cocok diberikan metode latihan ini.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, seorang yang memiliki kemampuan motorik rendah lebih baik diberikan latihan dengan metode terpusat, karena metode ini menuntut untuk menyelesaikan satu keterampilan, sebelum pindah keketerampilan berikutnya. Sehingga ia dapat menyesuaikan dengan kemampuan motorik yang dimilikinya. Setelah melakukan penelitian ini, setiap metode latihan yang diberikan berupa metode latihan terpusat dan metode latihan acak ditunjang dengan

kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah. Karena dalam proses latihan mahasiswa yang diberikan tidak hanya berfokus pada metode latihan yang diberikan tapi juga dilihat kemampuan motorik, sehingga tujuan dari proses latihan bisa tercapai.

Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kemampuan motorik tinggi dan tingkat kemampuan motorik rendah mempengaruhi terhadap proses latihan yang dilakukan. Sehingga dalam memberikan suatu materi seorang pelatih harus mengetahui tingkat kemampuan motorik atletnya. Sebagaimana salah satu prinsip dalam melatih, yaitu prinsip individual. Dalam memberikan materi latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih sebelum memulai latihan agar dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan serta mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh anak. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing metode latihan dan kemampuan motorik yang dimiliki mahasiswa, pelatih dapat memberikan latihan supaya target latihan akan tercapai sesuai dengan tuntutan yang diberikan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan acak lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan permainan sepak takraw. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Terdapat perbedaan keterampilan sepak takraw antara kelompok yang diberikan metode latihan terpusat dan metode latihan acak,, dalam upaya peningkatkan keterampilan sepak takraw secara efektif, hendaknya pelatih memberikan metode latihan yang sesuai dengan keterampilan yang akan diberikan. kemampuan motorik mahasiswa supaya pelatih bisa menggunakan metode latihan yang akan diberikan.
2. Pada tingkat kemampuan motorik tinggi, metode latihan acak lebih efektif daripada metode latihan terpusat. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada pelatih untuk memberikan metode latihan acak untuk meningkatkan keterampilan sepak takraw. Dan disesuaikan dengan tingkat keterampilan motorik yang dimiliki.
3. Pada tingkat kemampuan motorik rendah, metode latihan terpusat lebih efektif daripada metode latihan acak untuk meningkatkan keterampilan permainan sepak takraw. Pada mahasiswa yang memiliki kemampuan rendah, hendaknya diberi metode latihan sepak takraw yang terpusat.
4. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas negeri Padang.
- Bompa, T. O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa/ Hunt Publishing Company.
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta. Depdikbud.
- Fairbrother, Jeffrey T. 2010. *Fundamentals of Motor Behaviour*. United States : Human Kinetics.
- Grosser., Strarischka, dan Zimmermann. 2005. *Kondistionstraining : Latihan Fisik Olahraga*. Terjemahan oleh Paulus Levinus Pesurney. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2011. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Jonath, U., E.Haag dan R.Krempel. 1987. *Lari, Loncat (Latihan-Teknik-Taktik)*. Terjemahan oleh Soeparno. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra Offset.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta.