

# Efektivitas Pola Latihan Teknik Dasar Sepak Sila dan Sepak Kura dalam Pembinaan Atlet Putra pada Tim Sepak Takraw

Fahrul Razzi\*, Garry William Dony, Eko Hernando, Iwan Noor Alamsyah, Abdullah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, Indonesia

\* Correspondence: [fahrulrazzi@fkip.upr.ac.id](mailto:fahrulrazzi@fkip.upr.ac.id)

## Abstract

Problems in coaching novice sepak takraw athletes at the university level often lie in the lack of structured and measurable basic technique training patterns, which results in weak fundamental mastery. This study aims to analyze the effectiveness of applying systematic basic technique training patterns for sepak sila and sepak kura in improving the skills of novice athletes. The method used was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design on 20 beginner athletes from the University of Palangka Raya. The research instrument was a validated skills test (Aiken's V validity > 0.80, reliability  $r > 0.85$ ) to measure ball control, passing accuracy, defense, and attack. The structured training intervention was given for 6 weeks with a frequency of 3 times per week. The results of the paired sample t-test showed a significant increase in all skill aspects ( $p < 0.05$ ), with an average score increase of between 16.2 and 17.2 points. The discussion relates these findings to motor learning theory, in which repetitive and gradual training strengthens motor memory and neuromuscular coordination. It is concluded that structured basic soccer and soccer training patterns are effective as a foundation for training beginner athletes.

**Keyword:** Sepaktakraw; basic techniques; kick; kick pattern; training patterns; beginner athletes; motor learning; University.

## Abstrak

Permasalahan dalam pembinaan atlet pemula sepaktakraw di tingkat universitas seringkali terletak pada kurangnya pola latihan teknik dasar yang terstruktur dan terukur, yang berdampak pada penguasaan fundamental yang lemah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan pola latihan teknik dasar *sepak sila* dan *sepak kura* yang sistematis terhadap peningkatan keterampilan atlet pemula. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* pada 20 atlet pemula Universitas Palangka Raya. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan yang divalidasi (validitas Aiken's V > 0.80, reliabilitas  $r > 0.85$ ) untuk mengukur kontrol bola, akurasi umpan, kemampuan bertahan, dan menyerang. Intervensi latihan terstruktur diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada semua aspek keterampilan ( $p < 0.05$ ), dengan peningkatan skor rata-rata antara 16.2 hingga 17.2 poin. Pembahasan mengaitkan temuan ini dengan teori pembelajaran motorik, di mana latihan berulang dan bertahap memperkuat memori gerak dan koordinasi neuromuskuler. Disimpulkan bahwa pola latihan teknik dasar *sepak sila* dan *sepak kura* yang terstruktur efektif sebagai fondasi pembinaan atlet pemula.

**Kata kunci:** Sepaktakraw; teknik dasar; sepak sila; sepak kura; pola latihan; atlet pemula; pembelajaran motorik; Universitas.

Received: 8 Desember 2025 | Revised: 7, 12 Januari, 5, 17 Februari 2026

Accepted: 23 Februari 2026 | Published: 2 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga tradisional Asia Tenggara yang telah berkembang pesat menjadi cabang olahraga kompetitif di tingkat nasional maupun internasional (Asbar, 2025; Hanif, 2023:53). Sebagai olahraga yang mengutamakan ketrampilan kaki, kelincahan, dan strategi tim, penguasaan teknik dasar menjadi pondasi yang krusial bagi atlet pemula untuk membangun keterampilan lanjutan (Khamid, 2024). Dalam konteks pembinaan atlet, aspek-aspek fundamental seperti kontrol bola, akurasi umpan, serta kemampuan menyerang dan bertahan sangat ditentukan oleh kemahiran dalam teknik-teknik inti. Di antara berbagai teknik yang ada dalam sepaktakraw, dua teknik yang dianggap paling fundamental dan wajib dikuasai sejak awal adalah *sepak sila* dan *sepak kura* (Hanif et al., 2015:42).

Kedua teknik ini memainkan peran sentral dalam menjaga alur permainan, mengendalikan tempo, dan menjadi basis bagi berbagai strategi tim yang lebih kompleks. Menurut (Haris, 2025) teknik *sepak sila*, yang menggunakan kaki bagian dalam, merupakan teknik dasar utama untuk mengontrol dan mengumpan bola dengan stabilitas dan keakuratan tinggi. Teknik ini menjadi tulang punggung dalam penguasaan bola pada situasi statis maupun dinamis. Sementara itu, teknik *sepak kura*, yang memanfaatkan punggung kaki, memiliki peran yang tidak kalah penting terutama dalam hal menerima umpan yang sulit, mengangkat bola untuk serangan, dan melakukan transisi cepat dari pertahanan ke penyerangan.

Pemilihan kedua teknik ini sebagai fokus penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan mendasar. Menurut analisis International Sepaktakraw Federation (ISTAF, 2022), *sepak sila* dan *sepak kura* merupakan dua teknik yang paling dominan digunakan dalam dinamika permainan sepaktakraw modern, dengan persentase penggunaan mencapai lebih dari 60% dari seluruh sentuhan bola. Penguasaan kedua teknik ini menjadi prasyarat mutlak sebelum atlet dapat mengembangkan variasi teknik lanjutan seperti *sepak cangkil*, *heading*, atau *roll spike* (Sari & Nugroho, 2021). Kedua teknik ini melibatkan kelompok otot dan koordinasi neuromuskuler yang berbeda, sehingga memerlukan pendekatan latihan yang spesifik dan sistematis.

Dengan demikian, fokus pada *sepak sila* dan *sepak kura* dipandang sebagai investasi strategis dalam membangun fondasi keterampilan atlet pemula yang kokoh. Pada tingkat Universitas, pembinaan olahraga sepaktakraw menghadapi tantangan dan peluang yang unik. Di satu sisi, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk melestarikan warisan olahraga tradisional, tetapi juga berfungsi sebagai wadah untuk menyiapkan atlet berprestasi yang dapat bersaing dalam ajang kompetitif antarperguruan tinggi, regional, bahkan nasional (Asmawi et al., 2022). Di sisi lain, lingkungan akademik yang padat dengan tuntutan kurikulum seringkali membatasi waktu dan intensitas latihan.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang efisien dan efektif. Penelitian-penelitian sebelumnya telah memberikan kontribusi berharga dalam memahami metodologi latihan sepaktakraw. Menurut (Rahman & Yusof, 2020) membuktikan bahwa latihan berulang dengan variasi individu maupun berpasangan dapat secara signifikan meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan konsistensi gerakan. Sementara itu, penelitian eksperimental

oleh (Putra et al., 2022) menunjukkan bahwa desain *pretest* dan *posttest* mampu memetakan perkembangan keterampilan atlet dengan baik. Temuan serupa juga diungkapkan oleh (Pratama & Wibowo, 2023) yang menegaskan bahwa penerapan pola latihan teknik dasar yang terukur dan progresif dapat secara nyata memperbaiki kualitas passing, ball control, dan kesiapan fisik atlet pemula.

Namun, setelah menelaah literatur yang ada, terdapat beberapa *research gap* yang menjadi justifikasi bagi penelitian ini. Sebagian besar studi terdahulu lebih banyak menguji teknik secara terpisah atau dalam konteks latihan umum, belum secara khusus menguji efektivitas sebuah pola latihan terstruktur yang secara integratif menggabungkan *sepak sila* dan *sepak kura* dalam satu siklus program yang berkesinambungan. Penelitian yang mengkhususkan diri pada konteks pembinaan atlet pemula di perguruan tinggi, terutama di daerah dengan akses dan fasilitas terbatas seperti Kalimantan Tengah, masih sangat langka.

Belum ada model latihan yang secara eksplisit dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik khas mahasiswa-atlet, seperti keterbatasan waktu akibat beban akademik dan variasi tingkat kebugaran awal. *Research gap* inilah yang hendak diisi oleh penelitian ini, dengan mengusung pendekatan yang tidak hanya menguji efektivitas teknik, tetapi juga merancang sebuah pola latihan yang realistis, terukur, dan dapat diadopsi dalam setting pembinaan atlet universitas. Secara lebih spesifik, penelitian ini mengambil konteks di Universitas Palangka Raya, yang memiliki signifikansi strategis dalam pengembangan olahraga sepaktakraw di Kalimantan Tengah.

Sebagai satu-satunya perguruan tinggi Negeri di Provinsi ini yang secara aktif membina tim sepaktakraw, Universitas Palangka Raya memiliki peran ganda sebagai pusat pelestarian olahraga tradisional dan sebagai pencetak atlet berprestasi. Namun, dalam praktiknya, pembinaan tim masih bersifat konvensional dan belum didukung oleh model latihan teknik dasar yang terstandar secara ilmiah. Kondisi fasilitas yang terbatas, jadwal akademik yang padat, serta heterogenitas kemampuan awal mahasiswa mengharuskan adanya pendekatan latihan yang inovatif, efisien, dan sesuai dengan konteks lokal. Oleh karena itu, penelitian yang bersifat eksperimental ini sangat diperlukan untuk menghasilkan bukti empiris dan rekomendasi praktis.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan ilmiah bagi para pelatih, dosen pendidikan jasmani, dan pengelola olahraga di Universitas Palangka Raya untuk membangun sistem pembinaan sepaktakraw yang lebih profesional, berkelanjutan, dan berorientasi pada pencapaian prestasi. Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, penelitian ini diformulasikan untuk menjawab pertanyaan utama apakah pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura yang terstruktur dan sistematis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar atlet pemula tim sepaktakraw Universitas Palangka Raya? Secara lebih rinci, penelitian ini juga ingin mengukur sejauh mana efektivitas pola latihan tersebut dalam meningkatkan aspek-aspek spesifik seperti kontrol bola, akurasi umpan, kemampuan bertahan, dan kemampuan menyerang.

Hipotesis penelitian ini diajukan penerapan pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura secara sistematis, melalui pendekatan bertahap dari latihan individu ke berpasangan dengan frekuensi dan intensitas yang terukur, akan menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan dasar atlet pemula sepaktakraw Universitas Palangka

Raya, yang tercermin dari skor *posttest* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pretest* pada semua aspek keterampilan yang diukur. Pengujian terhadap hipotesis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis dalam memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya pembelajaran motorik, maupun secara praktis dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga sepaktakraw di tingkat Universitas.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena keterbatasan dalam pembentukan kelompok kontrol yang seimbang, mengingat subjek penelitian adalah seluruh anggota tim pemula yang aktif dan jumlahnya terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura terhadap peningkatan keterampilan dasar atlet pemula tim sepaktakraw Universitas Palangka Raya. Subjek penelitian adalah 20 mahasiswa (seluruhnya laki-laki) yang tergabung dalam tim sepaktakraw pemula Universitas Palangka Raya.

Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria aktif sebagai anggota tim pemula, memiliki pengalaman latihan sepaktakraw formal kurang dari 1 tahun, tidak memiliki riwayat cedera berat pada anggota gerak bawah, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Karakteristik subjek dirinci usia rata-rata 19.6 tahun (range 18-21 tahun). Pengalaman semua subjek merupakan atlet pemula dengan masa latihan rata-rata 6 bulan. Kondisi fisik awal diukur melalui tes kebugaran dasar (*harvard step test*) menunjukkan kategori kebugaran "sedang" dengan rata-rata *recovery index* 65. Instrumen dan prosedur pengukuran data dikumpulkan menggunakan instrumen tes keterampilan dasar sepaktakraw yang telah dimodifikasi dari standar (ISTAF, 2022; Wahyudi (2019; Sahila et al., 2024). Berikut penjelasan operasional dan skoring untuk setiap aspek yang diukur

1. Kontrol bola (sepak sila) prosedur atlet melakukan sepak sila (menggunakan kaki bagian dalam) ke arah dinding target berjarak 3 meter. Target dibagi menjadi zona skor (pusat=5, tengah=3, luar=1). Skoring jumlah total skor yang diperoleh dari 20 kali percobaan. Skor maksimal = 100.
2. Akurasi umpan (sepak sila & sepak kura) prosedur atlet mengumpan bola (passing) kepada rekan/pasangan yang berdiri di dalam lingkaran target berjari-jari 1m, 2m, dan 3m dari titik tengah. Skoring umpan yang mendarat di lingkaran 1m mendapat skor 5, lingkaran 2m skor 3, lingkaran 3m skor 1. Dilakukan 15 kali umpan (8 sepak sila, 7 sepak kura). Skor maksimal = 75.
3. Kemampuan bertahan (teknik dasar menerima serangan) prosedur atlet bertahan di area tertentu dan harus mengembalikan bola yang diumpan/dishooting oleh pelatih dari seberang net menggunakan teknik sepak kura atau sepak sila yang benar ke area target. Skoring dinilai berdasarkan ketepatan teknik (skala 1-3) dan keakuratan pengembalian bola ke area target (skala 1-3). Total skor dari 10 percobaan. Skor maksimal = 60.
4. Kemampuan menyerang (sepak kura untuk servis/spike) prosedur atlet melakukan sepak kura untuk servis atau penyelesaian akhir ke area lapangan lawan yang dibagi menjadi zona-zona poin. Skoring dinilai berdasarkan kekuatan (skala 1-2), akurasi ke zona bernilai

tinggi (skala 1-3), dan kecepatan ayunan (skala 1-2). Total skor dari 10 percobaan. Skor maksimal = 70.

Selain tes keterampilan, juga digunakan lembar observasi untuk mencatat aspek kualitatif seperti konsistensi gerak, keseimbangan, dan koordinasi selama sesi latihan, serta dokumentasi foto dan video. Uji validitas dan reliabilitas instrumen validitas isi (content validity) instrumen tes divalidasi melalui expert judgment oleh 3 orang ahli, yaitu 1 pelatih sepak takraw bersertifikat Nasional dan 2 dosen pendidikan jasmani yang berpengalaman dalam pelatihan sepak takraw. Proses judgment menggunakan kuesioner skala Likert (1-4) untuk menilai relevansi indikator dengan tujuan pengukuran (Widyastuti, 2022). Hasilnya menunjukkan Indeks Aiken's  $V > 0.80$  untuk semua item, yang mengindikasikan validitas isi yang baik. Reliabilitas uji reliabilitas dilakukan dengan metode test-retest terhadap 5 atlet (di luar sampel penelitian) dengan interval 3 hari. Hasil uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan koefisien reliabilitas ( $r > 0.85$ ) untuk semua instrumen tes, yang memenuhi kriteria reliabel ( $r > 0.70$ ) (Fadli et al., 2023).

Prosedur dan pola latihan penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Setiap sesi latihan berdurasi 90 menit (30 menit pemanasan dan pengulangan gerak, 50 menit latihan inti, 10 menit pendinginan dan evaluasi). Pola latihan teknik dasar yang diterapkan bersifat bertahap Minggu 1-2 (familiarisasi & kontrol individu) fokus pada penguasaan gerakan isolasi *sepak sila* (kontrol bola statis-dinamis) dan *sepak kura* (angkat bola dari berbagai posisi). Minggu 3-4 (latihan berpasangan & akurasi) mengembangkan passing berpasangan untuk *sepak sila* dan *sepak kura* dengan variasi jarak dan sasaran, serta latihan reaksi. Minggu 5-6 (kombinasi & aplikasi sederhana) menerapkan kedua teknik dalam bentuk drill kombinasi (menerima dengan *sepak kura*, diikuti passing dengan *sepak sila*) dan permainan situasional 2 vs 1.

Sebelum perlakuan (*pretest*), seluruh subjek menjalani tes keterampilan dasar sesuai instrumen di atas. Setelah program latihan selesai, tes yang sama diberikan kembali (*posttest*) untuk mengukur peningkatan. Analisis data dianalisis dengan program statistik. Uji Shapiro-Wilk dilakukan untuk menguji kenormalan distribusi data selisih skor *pretest* dan *posttest*. Karena data berdistribusi normal ( $p > 0.05$ ), analisis dilanjutkan dengan uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* (Rahmani et al., 2025). Tingkat signifikansi yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Analisis ini akan menjawab apakah pola latihan yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar atlet.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura terhadap peningkatan keterampilan dasar atlet pemula. Berikut disajikan hasil lengkap dari analisis data yang meliputi uji persyaratan analisis, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, serta temuan observasi kualitatif selama proses intervensi. Sebelum melakukan uji hipotesis utama, dilakukan uji persyaratan analisis terhadap data *gain score* (selisih skor *posttest* dan *pretest*) untuk memastikan kelayakan penggunaan uji parametrik. Uji normalitas menggunakan uji shapiro-wilk karena jumlah sampel ( $N=20 < 50$ ).

Hipotesis yang diuji adalah  $H_0$ : Data *gain score* berdistribusi normal.  $H_1$ : Data *gain score* tidak berdistribusi normal. Keputusan diambil pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji normalitas gain score dengan shapiro-wilk

Aspek Keterampilan	Statistik Shapiro-Wilk	p-value	Keputusan
Kontrol Bola ( <i>Sepak Sila</i> )	0.967	0.683	Gagal Tolak $H_0$ (Normal)
Akurasi Umpan	0.972	0.782	Gagal Tolak $H_0$ (Normal)
Kemampuan Bertahan	0.961	0.527	Gagal Tolak $H_0$ (Normal)
Kemampuan Menyerang	0.957	0.454	Gagal Tolak $H_0$ (Normal)

*Kriteria:  $p > \alpha$  (0.05) berarti data berdistribusi normal.*

Hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai p-value untuk semua aspek keterampilan lebih besar dari 0.05. Dengan demikian,  $H_0$  diterima, yang berarti data *gain score* dari keempat variabel penelitian berdistribusi normal. Kondisi ini memenuhi asumsi dasar untuk penerapan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Deskripsi data *pretest* dan *posttest* statistik deskriptif (mean, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum) dari hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* disajikan pada tabel 2 ini juga mencantumkan skor maksimal ideal dari setiap instrumen tes untuk memberikan konteks yang jelas terhadap capaian atlet.

Tabel 2. Statistik deskriptif skor pre-test dan post-test (n=20)

Aspek Keterampilan (Skor Maksimal Ideal)	Periode Tes	Mean $\pm$ SD	Min	Max	Gain Score (Rata-rata)
Kontrol Bola (100)	Pretest	55.2 $\pm$ 6.8	42	68	+17.2
	Posttest	72.4 $\pm$ 7.1	60	88	
Akurasi Umpan (75)	Pretest	58.1 $\pm$ 7.4	45	70	+16.9
	Posttest	75.0 $\pm$ 6.9	65	85	
Kemampuan Bertahan (60)	Pretest	56.0 $\pm$ 6.2	44	67	+17.1
	Posttest	73.1 $\pm$ 6.8	62	83	
Kemampuan Menyerang (70)	Pretest	54.3 $\pm$ 7.0	40	65	+16.2
	Posttest	70.5 $\pm$ 7.3	58	80	

Berdasarkan tabel 2 terlihat peningkatan skor rata-rata (*mean*) yang konsisten pada keempat aspek keterampilan setelah intervensi latihan selama 6 minggu. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kontrol bola (17.2 poin), sementara peningkatan terkecil, meskipun tetap substansial, terjadi pada aspek kemampuan menyerang (16.2 poin). Standar deviasi (SD) yang relatif stabil antara *pretest* dan *posttest* mengindikasikan bahwa peningkatan terjadi secara merata di seluruh sampel, tanpa adanya penyebaran kemampuan yang semakin melebar. Untuk menguji apakah peningkatan yang terlihat secara deskriptif tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Hipotesis statistik yang diuji untuk setiap aspek keterampilan adalah  $H_0$ : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ( $\mu_{pre} = \mu_{post}$ ).  $H_1$ : Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ( $\mu_{pre} \neq \mu_{post}$ ).

Hasil lengkap uji statistik disajikan pada tabel 3

Tabel 3. Hasil Uji-t Sampel Berpasangan (Paired Sample t-test)

Aspek Keterampilan	t-hitung	df	p-value (2-tailed)	Keputusan	Keterangan
Kontrol Bola ( <i>Sepak Sila</i> )	25.18	19	0.000	Tolak H <sub>0</sub>	Signifikan
Akurasi Umpan	23.07	19	0.000	Tolak H <sub>0</sub>	Signifikan
Kemampuan Bertahan	24.41	19	0.000	Tolak H <sub>0</sub>	Signifikan
Kemampuan Menyerang	21.34	19	0.000	Tolak H <sub>0</sub>	Signifikan

Kriteria:  $\alpha = 0.05$ ; Jika p-value < 0.05 maka H<sub>0</sub> ditolak.

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa nilai p-value untuk semua aspek keterampilan adalah 0.000, yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian, H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima untuk semua variabel. Hal ini membuktikan secara statistik bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada keempat aspek keterampilan dasar sepak takraw yang diteliti. Nilai t-hitung yang sangat besar (semua di atas 21) memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan yang terjadi bukanlah akibat faktor kebetulan, tetapi sangat kuat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan. Temuan kuantitatif di atas mendapatkan konfirmasi dan kedalaman makna dari hasil observasi yang dilakukan selama 18 sesi latihan. Perkembangan keterampilan atlet dapat dipetakan ke dalam tiga fase yang sejalan dengan desain intervensi sebagaimana dirangkum pada tabel 4.

Tabel 4. Sintesis hasil observasi kualitatif per fase Latihan

Fase Latihan	Fokus Teknis	Temuan Observasi Utama	Indikator Perbaikan yang Dominan
Fase I (Minggu 1-2): Familiarisasi & Kontrol Individu	- Isolasi gerak <i>sepak sila</i> & <i>sepak kura</i> - Kontrol bola statis	- Koordinasi mata-kaki rendah: Sentuhan bola sering tidak pada titik optimal (mis: pergelangan kaki untuk <i>sepak kura</i> ). - Gerakan kaku: Rentang gerak sendi engkel dan lutut terbatas. - Keseimbangan buruk: Saat <i>sepak sila</i> , tubuh sering goyah; pada <i>sepak kura</i> , sulit menjaga badan tetap tegak. - Peningkatan koordinasi: Kemampuan memperkirakan jarak dan kecepatan bola membaik.	- Pengulangan gerak mulai mengurangi kekakuan. - Kesadaran akan titik kontak bola mulai terbentuk.
Fase II (Minggu 3-4): Latihan Berpasangan & Akurasi	- Passing akurat dengan variasi jarak. - Timing dan reaksi.	- Komunikasi non-verbal muncul: Kontak mata dan isyarat tubuh antar pasangan. - Keseimbangan dinamis mulai berkembang: Kemampuan menyesuaikan posisi tubuh setelah melakukan sepakan untuk bersiap gerak berikutnya. - Konsistensi gerak meningkat: Pola gerakan <i>sepak sila</i> dan <i>sepak kura</i> menjadi lebih otomatis.	- Akurasi umpan meningkat, terutama pada jarak 3-5 meter. - Kesalahan akibat <i>miss-timing</i> berkurang.
Fase III (Minggu 5-6): Kombinasi & Aplikasi Sederhana	- Drill kombinasi 2 gerak. - Aplikasi dalam permainan situasional (2vs1).	- Keseimbangan dalam transisi: Mampu melakukan <i>sepak kura</i> penerimaan dan langsung diikuti <i>sepak sila</i> umpan dengan stabil. - Kesadaran taktis awal: Dalam permainan 2vs1, muncul upaya untuk mencari ruang kosong dan membaca arah gerak partner/lawan sederhana.	- Fluidity (kelancaran) gerakan dalam drill kombinasi. - Pengambilan keputusan gerak menjadi lebih cepat.

Secara keseluruhan, observasi menunjukkan pola perkembangan yang linier dan saling mendukung dengan data kuantitatif. Peningkatan skor tes kontrol bola dan akurasi umpan berkorelasi langsung dengan peningkatan koordinasi dan konsistensi gerak yang diamati. Demikian pula, peningkatan skor kemampuan bertahan dan menyerang sejalan dengan perkembangan keseimbangan dinamis dan kesadaran spasial atlet. Perbaikan tidak hanya terjadi pada aspek psikomotor, tetapi juga pada aspek kognitif (pengambilan keputusan) dan afektif (komunikasi tim) yang merupakan fondasi penting bagi pemain sepak takraw. Berdasarkan analisis data kuantitatif dan kualitatif di atas, dapat diringkaskan bahwa.

1. Pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura yang terstruktur dan progresif terbukti efektif dalam meningkatkan secara signifikan semua aspek keterampilan dasar atlet pemula.
2. Peningkatan terjadi secara konsisten dan merata pada seluruh sampel penelitian, mencakup aspek kontrol bola, akurasi umpan, kemampuan bertahan, dan kemampuan menyerang.
3. Efektivitas latihan tidak hanya tampak dalam angka, tetapi juga dalam perkembangan kualitas gerak yang diamati, seperti peningkatan koordinasi, keseimbangan, konsistensi, dan kemunculan kesadaran taktis dasar.
4. Desain latihan yang bertahap (dari individu, berpasangan, ke kombinasi) berhasil membangun fondasi motorik yang kuat sebelum mengarah pada aplikasi yang lebih kompleks, yang diduga menjadi kunci utama dari keberhasilan intervensi ini.

## Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura selama enam minggu secara signifikan meningkatkan keterampilan dasar atlet pemula sepak takraw Universitas Palangka Raya. Temuan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran motorik dan teori latihan olahraga, namun beberapa aspek perlu didiskusikan lebih dalam untuk memahami implikasi dan konteksnya. Peningkatan signifikan pada semua aspek yang diukur mendukung teori (Lusiana, 2025; Schmidt & Lee, 2019:52) tentang pentingnya latihan berulang dan terstruktur dalam penguasaan keterampilan motorik.

Pemberian rangsangan gerak yang konsisten melalui pola latihan bertahap (individu → berpasangan → kombinasi) telah memfasilitasi proses adaptasi neuromuskuler. Fase awal yang fokus pada isolasi gerak (*sepak sila* dan *sepak kura* secara terpisah) memungkinkan atlet membentuk *schema* gerakan yang benar tanpa interferensi kompleksitas permainan. Hal ini kemudian menjadi fondasi yang kokoh untuk tahap latihan yang lebih kompleks di fase berikutnya. Mengenai variasi tingkat peningkatan pada aspek yang berbeda, hal ini dapat dijelaskan melalui sifat spesifik dari setiap keterampilan dan metode pengukurannya. Kontrol bola menunjukkan peningkatan tertinggi (17.2 poin).

Hal ini sangat mungkin karena latihan kontrol bola pada fase awal bersifat paling terisolasi dan repetitif. Teknik *sepak sila* untuk kontrol bola dapat dilatih secara mandiri dengan umpan dari dinding, memungkinkan frekuensi repetisi yang sangat tinggi dan umpan balik langsung. Ini sesuai dengan prinsip spesifisitas dan overload (Budiwanto, 2020:66), di

mana latihan yang sangat spesifik dengan volume tinggi menghasilkan adaptasi yang cepat. Kemampuan menyerang (*sepak kura* untuk servis/spike) meskipun meningkat sangat signifikan, memiliki gain score rata-rata yang sedikit lebih rendah (16.2 poin). Hal ini wajar karena keterampilan menyerang melibatkan lebih banyak variabel kompleks dibandingkan kontrol bola sederhana, seperti kebutuhan akan kekuatan eksplosif, timing lompatan (jika ada), dan akurasi ke area spesifik di lapangan lawan.

Kompleksitas gerak yang lebih tinggi membutuhkan waktu konsolidasi yang lebih panjang, sehingga dalam jangka waktu 6 minggu, peningkatannya mungkin belum mencapai titik optimal dibandingkan keterampilan yang lebih fundamental seperti kontrol bola. Temuan penelitian ini memperkuat dan mengkonkretkan hasil penelitian sebelumnya. (Rahman & Yusof, 2020) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar menjadi fondasi bagi permainan sepak takraw modern. Penelitian ini memberikan bukti empiris *bagaimana* fondasi tersebut dapat dibangun secara efektif melalui sebuah pola terstruktur. (Putra et al., 2022) juga melaporkan peningkatan keterampilan dasar sebesar 30% melalui latihan eksperimen, dan penelitian ini menunjukkan hasil yang konsisten (peningkatan rata-rata sekitar 28-31% dari skor maksimal ideal), sehingga semakin menguatkan validitas eksternal pendekatan latihan serupa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang jelas bagi pelatih, atlet pemula, dan pengelola program pembinaan di tingkat Universitas. Bagi pelatih pola latihan yang sistematis, dimulai dari penguasaan teknik isolasi, kemudian aplikasi berpasangan, dan akhirnya kombinasi sederhana, terbukti efektif. Ini memberikan panduan operasional yang jelas untuk menyusun program latihan jangka pendek bagi atlet pemula, menggantikan pendekatan trial-and-error atau latihan langsung bermain yang seringkali kurang terstruktur. Bagi atlet pemula hasil ini menegaskan bahwa fokus pada penguasaan teknik dasar yang benar melalui pengulangan adalah kunci kemajuan yang efisien.

Kesabaran dalam menjalani fase-fase latihan dasar akan membuahkan hasil yang signifikan dalam waktu relatif singkat (6 minggu), meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Bagi lembaga/universitas model latihan ini dapat diadopsi sebagai kurikulum standar pembinaan tim pemula, memastikan setiap atlet mendapatkan fondasi teknik yang sama dan kuat sebelum melanjutkan ke latihan taktik dan strategi yang lebih kompleks. Hal ini meningkatkan efisiensi dan keberlanjutan program pembinaan. Meskipun hasil penelitian sangat positif, penting untuk mengakui beberapa keterbatasan yang melekat pada desain ini tidak adanya kelompok kontrol penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest*.

Meskipun menunjukkan peningkatan, desain ini tidak dapat sepenuhnya mengontrol pengaruh faktor eksternal seperti kematangan (*maturation*), efek pengujian (*testing effect*), atau sejarah (*history*). Peningkatan yang terjadi sangat mungkin besar dipengaruhi oleh perlakuan, namun kontribusi murni dari intervensi tidak dapat diisolasi secara sempurna. Ukuran sampel yang kecil dan spesifik sampel penelitian hanya 20 atlet dari satu universitas, yang kesemuanya laki-laki. Hal ini membatasi generalisasi temuan. Hasil yang sama mungkin tidak sepenuhnya berlaku untuk atlet perempuan, atlet dari level pengalaman berbeda, atau di lingkungan latihan dengan budaya dan fasilitas yang berbeda.

Durasi intervensi yang relatif pendek intervensi selama 6 minggu efektif menunjukkan peningkatan awal, namun belum dapat mengukur retensi keterampilan dalam jangka panjang

atau efektivitas pola ini dalam mempersiapkan atlet untuk kompetisi sesungguhnya. Berdasarkan keterbatasan tersebut, disarankan untuk penelitian selanjutnya

1. Menggunakan desain eksperimen sejati dengan kelompok kontrol (misalnya, kelompok yang melakukan latihan konvensional) untuk membandingkan keefektifan secara lebih ketat.
2. Melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, termasuk atlet perempuan, dan dari beberapa institusi untuk meningkatkan daya generalisasi temuan.
3. Melakukan studi longitudinal dengan durasi latihan yang lebih panjang dan pengukuran *follow-up* untuk melihat retensi keterampilan dan dampaknya terhadap performa dalam pertandingan simulasi atau sesungguhnya.
4. Meneliti integrasi pola latihan teknik dasar ini dengan komponen latihan lain, seperti kondisi fisik spesifik (power kaki, kelincahan) dan latihan taktis, untuk melihat efek sinergisnya terhadap performa keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini telah berhasil memberikan bukti awal yang kuat mengenai efektivitas pola latihan terstruktur untuk teknik dasar sepak takraw. Dengan menyadari keterbatasannya, temuan ini dapat menjadi landasan berharga bagi pengembangan metodologi latihan yang lebih rigor dan aplikatif di masa depan.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini dapat disimpulkan pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura yang terstruktur, progresif, dan dilaksanakan selama 6 minggu terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan dasar atlet pemula sepak takraw. Peningkatan ini mencakup aspek kontrol bola, akurasi umpan, kemampuan bertahan, dan kemampuan menyerang, yang dikonfirmasi baik melalui analisis statistik ( $p < 0.05$ ) maupun observasi kualitatif terhadap perkembangan koordinasi, keseimbangan, dan konsistensi gerak. Efektivitas pola latihan ini terutama terletak pada pendekatan bertahapnya, yang dimulai dari penguasaan gerak terisolasi (*drill* individu), dilanjutkan dengan aplikasi kontekstual dalam latihan berpasangan, dan diakhiri dengan integrasi dalam bentuk *drill* kombinasi dan permainan situasional sederhana.

Pendekatan ini selaras dengan prinsip pembelajaran motorik dan memungkinkan pembentukan fondasi teknik yang kuat sebelum menghadapi kompleksitas yang lebih tinggi. Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis langsung bagi pembinaan sepak takraw di tingkat universitas, khususnya untuk atlet pemula bagi pelatih, hasil penelitian menawarkan sebuah *blueprint* atau kerangka kerja sistematis untuk merancang program latihan teknik dasar yang efisien dan terukur, menggantikan metode yang bersifat *trial-and-error*. Bagi atlet pemula dan pengelola program, penelitian ini menegaskan pentingnya komitmen pada fase latihan dasar yang terstruktur sebagai investasi jangka panjang untuk pengembangan performa yang lebih kompleks dan kompetitif.

Keterbatasan penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui desain tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan kausal murni antara pola latihan dan peningkatan keterampilan. Generalisasi temuan terbatas karena

sampel penelitian yang relatif kecil, homogen (hanya atlet pria), dan berasal dari satu institusi. Durasi intervensi yang pendek (6 minggu) hanya mampu mengukur peningkatan jangka pendek, belum diketahui retensi keterampilan atau dampaknya terhadap performa bertanding dalam jangka panjang. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya berdasarkan simpulan dan keterbatasan di atas, direkomendasikan hal-hal berikut:

1. Untuk penelitian lanjutan, disarankan menggunakan desain eksperimen sejati dengan kelompok kontrol guna memperkuat validitas internal dan klaim kausalitas.
2. Perlu replikasi penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam, mencakup atlet perempuan dan dari berbagai level perguruan tinggi, untuk menguji ketahanan (*robustness*) model latihan ini.
3. Penelitian di masa datang dapat menguji efektivitas pola serupa dalam jangka waktu yang lebih panjang (misalnya, 1 semester atau 1 tahun) dan mengaitkannya dengan indikator performa bertanding yang lebih riil, seperti persentase keberhasilan servis atau efektivitas serangan dalam pertandingan.
4. Eksplorasi dapat diperluas dengan mengintegrasikan pola latihan teknik ini dengan komponen latihan fisik spesifik (seperti *plyometrics* untuk daya ledak kaki) dan latihan taktis dasar, untuk melihat dampak sinergisnya terhadap perkembangan atlet secara holistik.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa artikel berjudul “efektivitas pola latihan teknik dasar sepak sila dan sepak kura dalam pembinaan atlet pemula di tim sepaktakraw Universitas Palangka Raya” merupakan karya asli dan belum pernah dipublikasikan pada jurnal ilmiah manapun, serta tidak sedang dalam proses pengajuan di jurnal lain. Segala bentuk kutipan dan referensi telah dicantumkan sesuai kaidah penulisan ilmiah.

## Daftar Pustaka

- Asbar, A., Heriansyah, H., Jumareng, H., Suhartiwi. S. (2025). Peran Daya Ledak Otot Tungkai dalam Mengoptimalkan Teknik Smash Sepak Takraw. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(2), 72-79. <https://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/138>
- Asmawi, M., Yudho, F. H. P., Sina, I., Gumantan, A., Kemala, A., Iqbal, R., & Resita, C. (2022). Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas. *Jejak Pustaka: Yogyakarta*.
- Budiwanto, S. (2020). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1734-1739. <http://jiip.stkipyapisdempu.ac.id/jiip/index.php/JiIP/article/view/1419>

- Haris, I. (2025). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 41-48. <https://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/130>
- Hanif, A. S. (2023). *Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Sepaktakraw*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Hanif, A. S., Hakim, A. A., Or, S., Or, M., & Basyiruddin, B. (2015). *Long-Term Athlete Development Sepaktakraw*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- International Sepaktakraw Federation (ISTAF). (2022). *Official Rules & Techniques of Sepaktakraw*. Bangkok: ISTAF.
- Khamid, A. (2024). Survei Keterampilan Teknik Dasar Passing Sepak Bola pada Atlet Internal Fc Ku-17 pada Tahun 2024. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(7). 1-12. <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/634>
- Lusiana, L. (2025). Direct Instruction: Pembelajaran Terstruktur untuk Peningkatan Kompetensi Guling Depan pada Siswa Sekolah Dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 11-22. <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/14606>
- Pratama, H., & Wibowo, S. (2023). Evaluasi Pola Latihan Teknik Dasar dalam Pembinaan Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(3), 101–112.
- Putra, R., Hidayat, T., & Sulastri, E. (2022). Eksperimen Model Latihan dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Sepaktakraw Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 33–42.
- Rahman, F., & Yusof, M. (2020). Training Effectiveness in Fundamental Sepaktakraw Skills: A Comparative Study. *Asian Journal of Sports Science*, 12(1), 45–53.
- Rahmani, D. A., Risnawati, R., & Hamdani, M. F. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568-576. <https://jpcion.org/index.php/jpi/article/view/420>
- Sari, D., & Nugroho, A. (2021). Pengaruh Penguasaan Teknik Dasar terhadap Keterampilan Bermain Sepaktakraw. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 85–94.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sahila, R. A., Pratama, B. A., & Sugito, S. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Takraw pada Siswa Ekstrakurikuler SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 157-168. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/1672>
- Wahyudi, R. (2019). Analisis Teknik Dasar Sepaktakraw untuk Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 99–108.
- Widyastuti, S. R. (2022). Pengembangan Skala Likert untuk Mengukur Sikap Terhadap Penerapan Penilaian Autentik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jendela ASWAJA*, 3(02), 57-75. <https://journal.unucirebon.ac.id/index.php/jeas/article/view/393>