

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA LANGSUNG DAN TIDAK LANGSUNG TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DI SMA

Rahmat Maulana¹, Subakti², Fadli Zainuddin³

Universitas Pendidikan Mandalika Mataram^{1,2,3}

e-mail: rahmatmaulanazikrullah2@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini berangkat dari belum optimalnya keterampilan sepak sila siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 4 Sumbawa, yang diduga berkaitan dengan metode latihan yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh antara latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan keterampilan sepak sila siswa. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan *matched by subject design*, melibatkan 14 siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan melalui teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan sepak sila, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji statistik parametrik untuk melihat perbedaan pengaruh antar metode latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan siswa, namun metode latihan sepak sila tidak langsung memberikan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan metode langsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang melibatkan proses kontrol dan penyesuaian gerak secara bertahap lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar. Dengan demikian, metode latihan tidak langsung dapat direkomendasikan sebagai pendekatan yang lebih efektif dalam pembelajaran sepak takraw, khususnya dalam meningkatkan keterampilan sepak sila siswa.

Kata Kunci: *Latihan, sepak sila langsung, sepak sila tidak langsung, Keterampilan*

ABSTRACT

The problem addressed in this study stems from the suboptimal sepak sila skills of students participating in the sepak takraw extracurricular program at SMAN 4 Sumbawa, which is presumed to be related to the training methods applied. This study aims to analyze the differences in the effects of direct and indirect sepak sila training methods on improving students' sepak sila skills. The research employed an experimental approach using a *matched by subject design*, involving 14 students who were divided into two treatment groups through a total sampling technique. The instrument used was a sepak sila skill test, and the data were analyzed using parametric statistical tests to examine the differences in the effects of the training methods. The results indicate that both training methods significantly improved students' skills; however, the indirect sepak sila training method resulted in a greater improvement compared to the direct method. These findings suggest that training involving gradual control and movement adjustment processes is more effective in enhancing basic technical skills. Therefore, the indirect training method can be recommended as a more effective approach in sepak takraw learning, particularly in improving students' sepak sila skills.

Keywords: *Training, direct Sila, indirect Sila, Skills*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana. Proses pembelajaran tidak hanya menitikberatkan pada kebugaran jasmani, tetapi juga pada pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kemampuan sosial. Dalam

konteks ini, penguasaan keterampilan gerak menjadi indikator utama keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Keterampilan tersebut diperoleh melalui proses latihan yang sistematis, berulang, dan terarah sebagaimana dijelaskan dalam konsep *motor learning* dan *skill acquisition* (Kiram, 2019; Spittle, 2021). Oleh karena itu, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi faktor krusial dalam meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.

Pada jenjang pendidikan menengah, implementasi pendidikan jasmani tidak hanya berlangsung dalam kegiatan intrakurikuler, tetapi juga diperluas melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan olahraga secara lebih spesifik sesuai minat dan bakatnya. Namun, efektivitas kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kualitas program latihan yang diterapkan. Latihan yang dirancang secara sistematis dan berbasis kebutuhan terbukti mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa secara signifikan (Tahapary & Syaranamual, 2020; Maryani et al., 2025). Dengan demikian, pendekatan latihan yang tepat menjadi aspek penting dalam menunjang keberhasilan pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah sepak takraw, yang menuntut penguasaan teknik dasar secara optimal. Di antara berbagai teknik yang ada, sepak sila merupakan keterampilan fundamental yang memiliki peran dominan dalam permainan, khususnya dalam mengontrol, mengumpan, dan mempertahankan bola. Penguasaan teknik ini menjadi dasar bagi pengembangan keterampilan lanjutan dalam permainan sepak takraw. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan sepak sila siswa masih berada pada kategori yang perlu ditingkatkan melalui latihan yang tepat dan terstruktur (Fardi, 2020; Wijaya et al., 2022). Hal ini menunjukkan pentingnya upaya pembinaan teknik dasar secara lebih terarah.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 4 Sumbawa, ditemukan bahwa proses latihan belum dilaksanakan secara optimal. Kegiatan latihan cenderung didominasi oleh permainan langsung (*game-based practice*) tanpa didukung oleh program latihan teknik yang sistematis. Kondisi ini menyebabkan keterampilan dasar siswa, khususnya dalam teknik sepak sila, belum berkembang secara maksimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada cabang olahraga lain yang menunjukkan bahwa latihan yang tidak terstruktur cenderung kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik. Sebaliknya, penerapan metode latihan berbasis *drill training* terbukti mampu meningkatkan keterampilan dasar secara signifikan (Hidayat & Rifki, 2020; Budi, 2021).

Dalam perspektif ilmu kepelatihan olahraga, metode latihan memiliki peranan penting dalam proses peningkatan keterampilan. Latihan yang dilakukan secara berulang dengan variasi tertentu dapat mempercepat adaptasi gerak serta meningkatkan koordinasi dan kontrol motorik. Penelitian pada cabang sepak bola menunjukkan bahwa variasi metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar pemain (Okilanda et al., 2020). Selain itu, penelitian internasional juga mengungkapkan bahwa latihan berbasis *position-specific drills* mampu meningkatkan performa teknik dan fisik secara signifikan (Le et al., 2023). Meskipun dilakukan pada cabang olahraga yang berbeda, prinsip latihan tersebut tetap relevan untuk diterapkan dalam pengembangan keterampilan sepak takraw.

Salah satu bentuk pengembangan metode latihan dalam sepak takraw adalah latihan sepak sila yang dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Latihan langsung menekankan pada satu kali sentuhan bola, sehingga melatih kecepatan respons dan ketepatan gerakan. Sementara itu, latihan tidak langsung melibatkan dua kali sentuhan bola, yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengontrol bola sebelum melakukan umpan. Perbedaan karakteristik kedua metode ini menunjukkan adanya potensi perbedaan pengaruh terhadap

peningkatan keterampilan siswa. Namun demikian, kajian yang secara khusus membandingkan efektivitas kedua metode tersebut dalam konteks pembelajaran sepak takraw masih terbatas.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) terletak pada belum optimalnya penerapan metode latihan yang spesifik dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw serta terbatasnya penelitian yang mengkaji perbandingan antara latihan sepak sila langsung dan tidak langsung. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada peningkatan keterampilan secara umum atau hanya menggunakan satu metode latihan. Padahal, perbandingan dua metode latihan yang berbeda sangat penting untuk menentukan pendekatan yang paling efektif. Penelitian lintas cabang olahraga juga menunjukkan bahwa variasi metode latihan dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan (Salas et al., 2025), sehingga kajian komparatif menjadi relevan untuk dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) dalam mengkaji secara komparatif pengaruh latihan sepak sila langsung dan tidak langsung terhadap keterampilan sepak sila siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh kedua metode latihan tersebut sehingga dapat diketahui metode yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan olahraga, khususnya dalam cabang sepak takraw, serta menjadi referensi praktis bagi guru dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih sistematis, efektif, dan berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*) melalui rancangan *matched by subject design* dengan pola *pretest-posttest control group design*. Desain ini digunakan untuk membandingkan pengaruh dua perlakuan terhadap subjek yang memiliki kemampuan awal relatif setara. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan sepak sila langsung (K1) dan kelompok latihan sepak sila tidak langsung (K2) berdasarkan hasil tes awal untuk menjaga kesetaraan kemampuan. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok mengikuti tes awal (*pretest*), kemudian setelah perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur peningkatan keterampilan sepak sila. Dengan desain ini, perbedaan hasil yang diperoleh dapat diatribusikan pada perlakuan yang diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMAN 4 Sumbawa yang berjumlah 14 orang, dengan karakteristik berusia antara 15–17 tahun dan memiliki pengalaman mengikuti latihan ekstrakurikuler secara rutin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Subjek kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing-masing berjumlah 7 orang berdasarkan hasil tes awal. Penelitian dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi latihan dua kali dalam seminggu, dan setiap sesi latihan berlangsung selama ± 60 menit yang terdiri atas tahap pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Kelompok K1 diberikan perlakuan latihan sepak sila langsung dengan satu kali sentuhan bola, sedangkan kelompok K2 diberikan latihan sepak sila tidak langsung dengan dua kali sentuhan yang melibatkan kontrol bola sebelum umpan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak sila siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan sepak sila yang mengacu pada pedoman Sulaiman (2014), dengan indikator penilaian berupa ketepatan, kontrol, dan konsistensi dalam melakukan teknik sepak sila, yang diukur melalui jumlah keberhasilan dalam kurun waktu tertentu.

Instrumen tersebut telah digunakan dalam penelitian sebelumnya sehingga memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 24 melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas, kemudian dilanjutkan dengan *paired sample t-test* untuk mengetahui peningkatan dalam masing-masing kelompok serta *independent sample t-test* untuk menguji perbedaan pengaruh antar kelompok perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap untuk memastikan keakuratan hasil yang diperoleh. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat, serta pengujian hipotesis baik dalam kelompok maupun antar kelompok. Penyajian data dilakukan secara kombinatorik melalui tabel dan grafik agar informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Setiap hasil yang disajikan disertai dengan penjelasan singkat untuk memperjelas makna data yang ditampilkan.

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi data sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok. Data yang disajikan meliputi nilai rata-rata pretest, posttest, serta selisih peningkatan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Penyajian statistik deskriptif ini bertujuan untuk melihat kecenderungan umum perubahan keterampilan siswa. Hasil statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keterampilan Sepak Sila

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Peningkatan
K1	36,45	45,28	8,83
K2	35,67	45,12	9,45

Berdasarkan Tabel 1, kedua kelompok menunjukkan peningkatan nilai setelah diberikan perlakuan. Kelompok K1 mengalami peningkatan sebesar 8,83, sedangkan kelompok K2 mengalami peningkatan sebesar 9,45. Secara umum, kedua metode latihan memberikan dampak positif terhadap keterampilan sepak sila siswa. Namun, peningkatan pada kelompok K2 terlihat lebih tinggi dibandingkan kelompok K1, sehingga diperlukan analisis lanjutan untuk mengetahui signifikansinya.

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji untuk memenuhi asumsi analisis parametrik. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Kelompok	Normalitas (Sig.)	Homogenitas (Sig.)	Keterangan
K1	0,174	0,446	Normal & Homogen
K2	0,078	0,241	Normal & Homogen

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi uji normalitas pada kedua kelompok lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selain itu, nilai signifikansi uji homogenitas juga menunjukkan angka di atas 0,05 yang berarti varians kedua kelompok homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik. Hasil ini menunjukkan bahwa data layak untuk diuji lebih lanjut pada tahap pengujian hipotesis.

Uji Perbedaan Dalam Kelompok

Uji perbedaan dalam kelompok dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan keterampilan sepak sila sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok. Analisis ini menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat signifikansi perubahan yang terjadi. Hasil pengujian ini memberikan gambaran efektivitas perlakuan dalam setiap kelompok. Hasil uji perbedaan dalam kelompok disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Kelompok	t hitung	Sig.	Keterangan
K1	2,145	0,000	Signifikan
K2	8,944	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, kedua kelompok menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan sepak sila yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Nilai t hitung pada kelompok K2 lebih besar dibandingkan kelompok K1, yang menunjukkan peningkatan yang lebih kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Namun demikian, diperlukan analisis lanjutan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antar kedua metode tersebut.

Uji Perbedaan Antar Kelompok

Uji perbedaan antar kelompok dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan sepak sila langsung dan tidak langsung. Analisis ini menggunakan uji *independent sample t-test* untuk membandingkan hasil posttest kedua kelompok. Hasil pengujian ini penting untuk menentukan metode latihan yang lebih efektif. Hasil uji perbedaan antar kelompok disajikan pada Tabel 4.

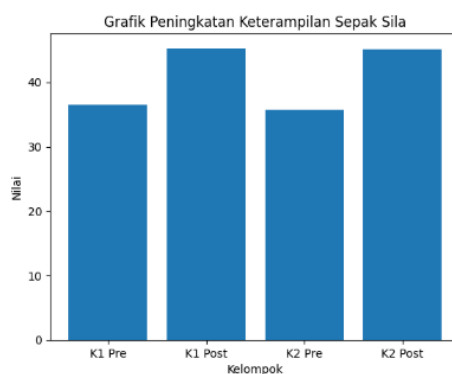
Tabel 4. Hasil Uji *Independent Sample t-test*

Perbandingan	t hitung	Sig.	Keterangan
K1 vs K2	3,520	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan memberikan efek yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan sepak sila siswa. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa salah satu metode memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan metode lainnya. Temuan ini memperkuat hasil analisis sebelumnya yang menunjukkan adanya perbedaan peningkatan antar kelompok.

Grafik Peningkatan Keterampilan

Untuk memberikan gambaran visual terhadap peningkatan keterampilan sepak sila, data disajikan dalam bentuk grafik. Grafik ini menampilkan perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Penyajian visual ini bertujuan untuk memperjelas perbedaan peningkatan yang terjadi. Grafik peningkatan keterampilan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Keterampilan Sepak Sila

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan nilai setelah perlakuan diberikan. Peningkatan pada kelompok K2 tampak lebih tinggi dibandingkan kelompok K1 jika dilihat dari selisih antara nilai pretest dan posttest. Visualisasi ini mendukung hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan. Dengan demikian, grafik memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kecenderungan peningkatan keterampilan pada masing-masing kelompok.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan, yaitu sepak sila langsung dan tidak langsung, sama-sama memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan sepak sila siswa. Meskipun demikian, kelompok yang mendapatkan latihan sepak sila tidak langsung menunjukkan persentase peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan langsung. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa karakteristik metode latihan berpengaruh terhadap efektivitas peningkatan keterampilan. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan latihan yang melibatkan variasi dan kompleksitas gerak memiliki potensi lebih besar dalam meningkatkan performa teknik olahraga.

Secara konseptual, temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *motor learning* yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang aktif dan adaptif dalam penguasaan keterampilan gerak. Latihan sepak sila tidak langsung memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kontrol bola sebelum melakukan umpan, sehingga melibatkan proses pengolahan informasi gerak yang lebih kompleks. Aktivitas ini memungkinkan terbentuknya

koordinasi gerak yang lebih baik melalui pengulangan yang bermakna. Hal ini sejalan dengan (Spittle, 2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran keterampilan akan lebih optimal כאשר individu terlibat dalam proses latihan yang menuntut pengambilan keputusan dan penyesuaian gerak.

Dari perspektif pembelajaran pendidikan jasmani, proses belajar gerak tidak hanya bergantung pada repetisi, tetapi juga pada kualitas pengalaman belajar yang diperoleh siswa. Pembelajaran gerak yang efektif harus memberikan ruang eksplorasi sehingga siswa dapat memahami pola gerak secara lebih mendalam (Parwata, 2021). Latihan sepak sila tidak langsung memberikan kesempatan tersebut melalui tahapan kontrol dan pengembalian bola. Dengan demikian, siswa tidak hanya melakukan gerakan, tetapi juga memahami proses gerak yang dilakukan, sehingga berdampak pada peningkatan keterampilan yang lebih optimal.

Keterampilan sepak sila juga tidak terlepas dari penguasaan keterampilan gerak dasar dan komponen biomotor yang mendukung performa olahraga. Keterampilan gerak dasar menjadi fondasi dalam pengembangan teknik yang lebih kompleks (Nurchahyo & Budi, 2021). Selain itu, komponen biomotor seperti koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak turut berperan dalam keberhasilan pelaksanaan teknik (Fallo et al., 2024). Latihan sepak sila tidak langsung yang melibatkan lebih banyak tahapan gerak memungkinkan berkembangnya aspek-aspek tersebut secara simultan. Hal ini juga didukung oleh (Supriatna & Suhairi, 2021) yang menyatakan bahwa latihan yang melibatkan koordinasi aktif mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar secara signifikan.

Dalam konteks metode latihan, variasi latihan terbukti memberikan stimulus yang lebih efektif dibandingkan latihan yang bersifat monoton. Penelitian (Saputra et al., 2019) menunjukkan bahwa metode latihan yang melibatkan variasi dan pengolahan gerak memberikan hasil yang lebih baik dalam peningkatan keterampilan teknik. Temuan serupa juga diungkapkan oleh (Sasmita et al., 2023) bahwa latihan berbasis *game-like drills* mampu meningkatkan keterampilan teknik melalui situasi yang menyerupai permainan sebenarnya. Dengan demikian, latihan sepak sila tidak langsung yang mengandung unsur variasi dan kompleksitas gerak memberikan pengalaman latihan yang lebih kaya bagi siswa.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan pada cabang olahraga lain yang menunjukkan bahwa latihan yang lebih spesifik dan kontekstual menghasilkan peningkatan performa yang lebih signifikan. Penelitian oleh (Le et al., 2023) menunjukkan bahwa *position-specific drills* mampu meningkatkan keterampilan teknik dan performa fisik secara optimal. Prinsip ini relevan dengan latihan sepak sila tidak langsung yang menuntut kontrol dan pengambilan keputusan dalam situasi gerak. Oleh karena itu, kesesuaian antara metode latihan dan karakteristik keterampilan menjadi faktor penting dalam keberhasilan latihan.

Di sisi lain, latihan sepak sila langsung tetap memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan siswa, meskipun tingkat peningkatannya lebih rendah. Latihan ini cenderung menekankan kecepatan respon dan ketepatan sentuhan pertama terhadap bola. Penelitian (Arifin & Warni, 2019) serta (Suhdy et al., 2019) menunjukkan bahwa latihan yang bersifat sederhana dan berulang tetap efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar, khususnya pada tahap awal pembelajaran. Selain itu, efektivitas latihan dalam konteks ekstrakurikuler juga dipengaruhi oleh konsistensi dan keterlibatan siswa selama proses latihan berlangsung (Anggia et al., 2019; Setiawan et al., 2021).

Keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan metode latihan pada cabang olahraga sepak takraw, khususnya dalam peningkatan keterampilan sepak sila. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan tidak langsung lebih efektif dibandingkan metode langsung dalam meningkatkan keterampilan siswa.

Temuan ini memperkaya kajian tentang metode latihan olahraga yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada pendekatan tunggal. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya penerapan metode latihan yang variatif dan bertahap agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik keterampilan yang dikembangkan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kedua metode latihan, yaitu sepak sila langsung dan tidak langsung, sama-sama efektif dalam meningkatkan keterampilan sepak sila siswa, namun metode latihan tidak langsung terbukti lebih unggul secara signifikan. Keunggulan metode ini dapat dijelaskan melalui peningkatan kontrol bola, koordinasi gerak, serta ketepatan *timing* dalam setiap sentuhan yang dilakukan siswa selama proses latihan. Dalam perspektif *motor learning*, latihan yang melibatkan tahapan gerak yang lebih kompleks dan adaptif mampu memperkuat proses pengolahan informasi gerak sehingga menghasilkan keterampilan yang lebih stabil dan terkontrol. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa metode latihan tidak langsung lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan sepak sila dibandingkan metode langsung.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa pelatih dan guru pendidikan jasmani disarankan untuk lebih mengutamakan metode latihan tidak langsung dalam proses pembinaan keterampilan sepak takraw, khususnya pada aspek teknik dasar. Metode ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan kemampuan kontrol, koordinasi, dan pemahaman gerak secara lebih menyeluruh melalui proses latihan yang bertahap. Meskipun demikian, metode latihan langsung tetap memiliki peran penting, terutama dalam melatih kecepatan respon dan ketepatan dasar pada tahap awal pembelajaran. Oleh karena itu, integrasi kedua metode latihan secara proporsional dapat menjadi strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan olahraga.

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian metode latihan olahraga dengan menekankan pentingnya pendekatan yang bersifat adaptif dan kontekstual. Ke depan, penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan variasi metode latihan yang lebih inovatif, seperti pendekatan berbasis *game-like situations* atau pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang juga diperlukan untuk meningkatkan tingkat generalisasi temuan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan model latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei efektivitas latihan pada ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model latihan kelincahan sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>

- Fallo, I. S., Suharjana, S., & Widiyanto, W. (2024). Identifikasi komponen biomotor dan domain keterampilan motorik permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(2), 319–345. <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/7614>
- Fardi, A. (2020). Pengaruh variasi latihan sepak sila terhadap ketepatan operan bola dalam sepak takraw pemain sepak takraw putra SMP Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 315–327. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/550>
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *Stamina*, 3(11), 805–811. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/693>
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar keterampilan motorik*. Prenada Media.
- Le, C. C., Ma'ayah, F., Nosaka, K., Hiscock, D., & Latella, C. (2023). Effects of high-intensity position-specific drills on physical and technical skill performance in elite youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(5), e332–e340. https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2023/05000/Effects_of_High_Intensity_Position_Specific_Drills.28.aspx
- Maryani, D., Agust, K., & Vai, A. (2025). Peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas IV SDN 123 Pekanbaru. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 78–86. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.866>
- Nurchahyo, P. J., & Budi, D. R. (2021). Fundamental movement skills: Identifikasi keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(2), 265–270. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1473>
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80–89. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1743287>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dari perspektif merdeka belajar. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Salas, M. A. M., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Pengaruh latihan dribble terhadap kemampuan kontrol bola pada pemain bola basket pemula: Kajian studi literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(10), 736–741. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i10.963>
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & Sugiyanto, S. (2019). Pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap kemampuan teknik dasar futsal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 108–117. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1909589>
- Sasmita, K., Welis, W., Rifki, M. S., Rasyid, W., & Oekta, Y. (2023). Pengaruh latihan drills for gamelike situation dan drills under simplified conditions terhadap kemampuan smash bola voli. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 88–100. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3766373>
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan keterampilan dasar futsal melalui metode latihan passing aktif dan pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066>
- Spittle, M. (2021). *Motor learning and skill acquisition: Applications for physical education and sport*. Bloomsbury Publishing.

- Suhdy, M., Sovensi, E., & Supriyadi, M. (2019). Perbandingan metode latihan sirkuit dan konvensional terhadap prestasi lompat jauh siswa SMAN se-Kota Lubuklinggau. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 13(2), 129–138. <https://doi.org/10.31540/jpp.v13i2.601>
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan bola soft untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar dan koordinasi gerak bolavoli di sekolah dasar. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(2), 83–101. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302>
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan teknik dasar dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30–38. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2333284>
- Wijaya, M. K., Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., Widiyantari, N. L. G., Vanagosi, K. D., & Kresnayadi, I. P. E. (2022). Kemampuan sepak sila dalam sepak takraw pada siswa kelas X MIPA-4 SMA Negeri 2 Abiansemal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 134–145. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5860701>