



Pengaruh Split 'V' Stretch terhadap Kemampuan Servis Atas Double Event pada Atlet PSTI Kabupaten Demak

Muhamad Dzulfior^{1✉}, Agus Raharjo²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

Article History

Received : 16 August 2021
Accepted : November 2021
Published : November 2021

Keywords

Split, Servis Result,
Double Event,
Sepaktakraw

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan split 'v' stretch dan split bantuan teman terhadap hasil servis atas *double event* pada atlet PSTI Kabupaten Demak tahun 2021. Metode yang digunakan eksperimen dengan populasi 24 atlet dan sampel yang digunakan seluruh atlet putra sepaktakraw Kabupaten Demak (*total sampling*). Instrumen tes menggunakan petunjuk tes keterampilan servis atas dari Sulaiman. Teknik analisis data menggunakan perhitungan spss25 dengan metode *paired sample test* dengan ketentuan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima (ada pengaruh). Hasil hipotesis penelitian menunjukkan; (1) Hasil perhitungan melalui spss dengan metode *paired sample test* diketahui rata-rata (mean) pretest -3.250 nilai ini menunjukkan selisih antara nilai mean dari kelompok eksperimen 1 pretes dengan mean posttest. Dinilai Sig. (2tailed) yaitu 1.764 > 0,05 (tidak ada pengaruh). (2) Hasil perhitungan melalui spss dengan metode *paired sample test* diketahui rata-rata (mean) pretest -3000 nilai ini menunjukkan selisih antara nilai mean dari kelompok eksperimen 2 pretes dengan mean posttest. Dinilai Sig. (2tailed) yaitu 0,005 < 0,05 (ada pengaruh).

Abstract

This study aims to determine the effect of the split 'v' stretch and split with the help of friends on the service results for the double event for PSTI athletes in Demak Regency in 2021. The method used was experimental with a population of 24 athletes and the sample used was all male sepaktakraw athletes in Demak Regency (*total sampling*). The test instrument uses Solomon's top service skill test instructions. The data analysis technique uses the SPSS25 calculation with the paired sample test method with the provisions of the Sig value. (2-tailed) < 0.05 then H0 is rejected and Ha is accepted (there is an effect). The results of the research hypothesis show; (1) The results of the calculation through spss with the paired sample test method are known to have an average (mean) pretest of -3250 this value shows the difference between the mean value of the experimental group 1 pretest and the posttest mean. Rated Sig. (2tailed) ie 1.764 > 0.05 (no effect). (2) The results of the calculation through spss with the paired sample test method are known to have an average (mean) pretest of -3000 this value shows the difference between the mean value of the experimental group 2 pretest and the posttest mean. Rated Sig. (2tailed) that is 0.005 < 0.05 (no effect).

How To Cite:

Dzulfior, M., & Raharjo, A., (2021). Pengaruh Split 'V' Stretch Terhadap Kemampuan Servis Atas *Double Event* Pada Atlet PSTI Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (2), 670-676

PENDAHULUAN

Olahraga sendiri memiliki banyak manfaat, yaitu untuk menjaga kondisi fisik tubuh dan meningkatkan kualitas hidup manusia (Susana & Wibowo 2013). Sehingga dengan melakukan aktifitas olahraga, manusia dapat meningkatkan fungsional raga dengan teratur dan terencana sesuai tujuannya dalam berolahraga (Prativi, Soegiyanto & Sutarjdi). Sepaktakraw adalah salah satu dari banyak cabang olahraga yang ada, olahraga jenis ini merupakan olahraga tim dimana campuran dari olahraga voli sepakbola dan bulutangkis (Hasibuan & Simamora, 2018). Dikatakan memvoli karena sepaktakraw memvoli bola untuk diumpun kepada teman untuk dilakukan smash, dikatakan sepakbola karena permainan menggunakan kaki dan seluruh anggota badan kecuali tangan dan bulutangkis karena ukuran lapangan net dan perhitungan point seperti bulutangkis (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992:2). Permainan sepaktakraw yang di mainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*synthetic fiber*) bola di tendang dari kaki ke kaki, memberi umpan ke kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan (Sofyan 2009:2). Permainan ini di lakukan oleh dua pihak yang berhadapan atau berlawanan dengan di pisahkan oleh jaring (net) (Fitrianto, dkk., 2018). Annas (2014) Menyatakan permainan yang di lakukan oleh 2 regu yang saling berhadapan ini dan juga dipisahkan oleh jaring net yang membentang di tengah lapangan dan setiap regunya terdiri dari 3 orang pemain inti dan 2 pemain cadangan, 3 pemain tersebut mempunyai tugas masing-masing pemain tengah yang disebut tekong mempunyai tugas untuk memulai pertandingan atau di dalam sepaktakraw biasa di sebut sepak mula(servis) lalu apit kanan dan apit kiri biasanya bertugas sebagai *feeder dan smasher* (Dianawati, dkk., 2018). Selain itu tak hanya di negara Asia Tenggara negara-negara di belahan benua lain juga aktif mengembangkan olahraga sepaktakraw ini seperti Amerika, Australia, Jerman dan sebagainya (Hidayah & Priyono, 2017). Dari pesatnya perkembangan sepaktakraw di Indonesia, Kabupaten Demak merupakan salah satu Kabupaten yang secara aktif telah mengembangkan olahraga ini terbukti mulai tahun 1990. Kepengurusan PSTI Kabupaten Demak dibentuk sejak tahun 1990, namun secara legalitas kepengurusan yang memiliki SK atau surat keputusan dari pengprov mulai diberlakukan pada tahun 2014 dengan bersamaan sebagai ketentuan persyaratan untuk mengikuti pecan olahraga provinsi (PORPROV).

Sepaktakraw juga merupakan salah satu olahraga yang mempunyai beberapa nomor yang dipertandingkan antara lain, tim regu,regu, *double*

event, dan *quadrant* (Hidayat R., dkk., 2020). Dan dimainkan oleh 2 orang pemain inti dan 1 pemain cadangan untuk *double event* dan 4 pemain inti serta 1 pemain cadangan untuk nomor *quadrant* (Mahendra dkk., 2012). Dalam permainan sepaktakraw ini juga mempunyai beberapa teknik dasar, diantaranya; servis, *smash*, sepakan, dan bertahan (Hananto & Rachman, 2013). Pada olahraga sepaktakraw ini seorang pemain harus mempunyai teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi pemain takraw yang baik (Putra, Suwo & Nasarudin 2020). Selain itu teknik dasar lain dalam permainan sepaktakraw yaitu sepakan, *heading*, mendada, servis, smash, dan *blocking* hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor salah satu di antaranya adalah latihan, latihan yang dimaksud yaitu latihan split (Yusup 2001:3).

Dari beberapa teknik dasar yang ada, teknik dasar sepaktakraw yang harus dikuasai adalah servis (Dahliah, S., 2018). Untuk dapat melakukan servis dengan baik juga membutuhkan proses gerak, proses gerak tersebut bisa dilakukan secara maksimal dengan dibutuhkan beberapa aspek kondisi fisik salah satunya adalah kelenturan, kelenturan yang dimaksud adalah kelenturan selangkangan (split) (Rosti, Rahedin Suwo & Harum 2018). Lebih lanjut (Backrojez,2009:8) kelenturan adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya dimana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Sedangkan Harsono (1990:163) mengartikan bahwa kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan dalam ruang gerak sendi. Split merupakan suatu gerakan dalam olahraga atau kebugaran jasmani yang mana gerakan menarik kedua kaki ke kiri dan kekanan atau kedepan dan kebelakang dengan posisi badan bagian atas berada di antara kedua kaki yang terbuka (Sumarjono:2001).

Selain Teknik dasar dasar sepak takraw Teknik lain untuk dapat menunjang servis agar dapat sempurna yaitu dengan menggabungkan latihan komponen kondisi fisik, menurut (Pambudi, Mhd Rilo, 2018) mengemukakan seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, banyak komponen yang dapat meningkatkan prestasi seorang atlet salah satunya merupakan kondisi fisik atlet, bahkan dalam kondisi fisik ini termasuk tolak ukur olahraga prestasi. Didalam kondisi fisik sendiri terdiri dari empat komponen yang ada yaitu: daya tahan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan, keempat komponen tersebut harus dapat saling berhubungan dan penting apabila memiliki keempat komponen tersebut dengan baik maka atlet akan memiliki kemampuan teknik yang baik pula sehingga atlet dapat menyelesaikan setiap pertandingan dengan hasil yang memuaskan

(Bustomi, 2020). Dalam olahraga sepak takraw sendiri komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi atlet sepak takraw yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak,antisipasi, akselerasi, keseimbangan (Sulaiman, 2014:5). Keseimbangan atau balance adalah kemampuan mempertahankan suatu gerakan dalam waktu beberapa detik serta tidak merubah atau menambah gerakan kembali (Adenikheir, 2019).

Dalam hal ini dapat diketahui servis merupakan komponen penting yang ada dalam permainan sepak takraw entah itu servis permainan regu yang dilakukan dari dalam lapangan maupun servis permainan *double event* dan *quadrant* yang dilakukan dari luar lapangan tepatnya di belakang garis lapangan, karena di Kabupaten Demak sendiri masih banyaknya atlet yang kurang menguasai akan servis *double event* dengan masih banyaknya servis yang sering nyangkut di net dan bahkan tidak melewati net, terbukti dalam ajang porprov Jateng 2018 di nomor *double event* hanya mendapatkan medali perunggu. Untuk itu penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh split dengan cara “v” *stretch* dan *split* dengan cara bantuan teman terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepak takraw Kabupaten Demak. Maka dari itu berdasarkan diskripsi di atas perlu dilakukan pendekatan secara ilmiah untuk menjelaskan fenomena di atas, sehingga penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Split Dengan Cara ‘V’ *Stretch* Dan Bantuan Teman Terhadap Kemampuan Servis Atas *Double Event* Pada Atlet Psti Kabupaten Demak Tahun 2020” perlu dilakukan.

METODE

Metode penelitian ini ditinjau dari jenis studinya, peneliti menggunakan jenis dalam penelitian ini adalah eksperimen 2x2 data kuantitatif yang pada umumnya bertujuan untuk menganalisis, mendeskripsikan, dan mendapatkan bukti empiris pola hubungan dua variabel. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Ada dua variabel bebas (X) yaitu: 1) Variabel bebas 1 (X1) : Latihan split ‘v’ *stretch* dan 2) Variabel bebas 2 (X2) : Latihan split dengan bantuan teman. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet PSTI Kabupaten Demak Tahun 2020.

Sampel dan Teknik pengambilan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang masuk dalam tim sepak takraw Kabupaten Demak yaitu sebanyak 24 atlet putra sepak takraw Kabupaten Demak. Lebih lanjut teknik pengambilan sampel yang digunakan

untuk menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi yang ada (Sugiyono 2009:3).

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *matched desain subject* atau pola M-S dan dalam pemilihan kelompok untuk kebutuhan penelitian dengan menggunakan *matched subject oridinal pairing* yang bertujuan menyeimbangkan dua kelompok sebelum dilakukannya perlakuan dalam penelitian dengan menggunakan rumus ABBA. Dan populasi untuk penelitian ini menggunakan seluruh atlet putra tim sepak takraw Kabupaten demak yang berjumlah 24 atlet serta menggunakan *total sampling* sebagai sampelnya dimana sama seperti populasinya yaitu menggunakan 24 atlet putra tim sepak takraw Kabupaten Demak yaitu semua atlet.

Validitas penelitian ini untuk mendapat keyakinan bahwa penelitian ini valid secara internal dan eksternal serta untuk menghindari faktor-faktor diluar variabel penelitian. Maka diperlukanlah pengontrolan validitas, meliputi; (1) Pengaruh sejarah, dikontrol dengan cara menyebarkan daftar isian untuk melihat kegiatan subyek sebelum mengikuti latihan untuk eksperimen yang diberikan. (2) Pengaruh kematangan, dikontrol dengan memberikan perlakuan dalam waktu yang relatif singkat, yaitu selama 16kali pertemuan dan ditambah satu pertemuan untuk *pre test* dan satu kali pertemuan untuk *post test*. (3) Tugas yang diberikan kepada teste sama untuk kedua kelompok metode. (4) Subyek dari pada penelitian yaitu atlet PSTI Kabupaten Demak. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan petunjuk tes keterampilan servis atas dari Sulaiman. Tes bertujuan untuk mengukur kemampuan melakukan servis atas dengan 10 bola.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tes awal/ *pre-test*

Memiliki tujuan untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing atlet atau anggota sampel dalam servis sebelum diberi perlakuan (*treatment*).

Perlakuan/ *treatment*

Pada prinsip latihan pada penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan hasil servis atas yaitu dimana servis dengan tujuan bola jatuh ke lapangan yang sulit dijangkau lawan. Pelaksanaan program latihan ini di berikan dengan latihan servis atas *double event*.

Tes akhir/ *posttest*

Ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil servis atas *double event* setelah melakukan tes awal/ *pretest* dan *treatment*.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistic dengan bantuan spss 25 yaitu dengan ketentuan sebagai berikut; (1) Uji normalitas data, yang mana pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. (2) Uji homogenitas data yakni dilakukan dalam rangka menguji kesamaan varians setiap kelompok data. Setelah dilakukan uji analisis prasyarat, (3) Lanjut ke uji hipotesis menggunakan rumus *t-test* berikut rumus *t-test*; $t =$

$$\frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum X_d^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

d_i = selisih skor sesudah dengan skor sebelum dari tahap subjek (i)

M_d = rerata dari *gain* (d)

X_d = deviasi skor *gain* terhadap rerata ($X_d = d_i - M_d$)

X_d^2 = kuadrat deviasi skor *gain* terhadap reratanya.

Untuk menguji hipotesis ini digunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji hipotesis ini dimaksudkan untuk membandingkan mean dari suatu kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 yaitu split 'v' stretch dan kelompok eksperimen 2 yaitu split dengan bantuan teman. Dan ketentuan dari pengujian hipotesis ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima apabila $T\text{-hitung} > T\text{-tabel}$, sebaliknya H_0 diterima dan H_a ditolak apabila $T\text{-hitung} < T\text{-tabel}$. Serta perhitungan melalui bantuan spss dengan menggunakan metode *paired sample test* dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima (ada pengaruh).

Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak ada pengaruh).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk Mengethui ada tidaknya pengaruh latihan split dengan cara "v" stretch terhadap kemampuan servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Demak. (2) Untuk Mengethui ada tidaknya pengaruh latihan split dengan cara bantuan teman terhadap kemampuan servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Demak. Dan (3) Untuk mengetahui manakah latihan yang lebih baik antara split 'v' stretch dan split dengan bantuan teman terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepak takraw Kabupaten Demak.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Diskripsi Data Penelitian						
	N	Mean	Min	Max	Std. Deviation	Variance
Pretest	1	8.33	0	19	4.960	24.6
Kelompok	2	33			45	06

pok						
Ekspri						
men 1						
Pretest	1	8.66	1	18	5.122	26.2
Kelom	2	67			74	42
pok						
Ekspri						
men 2						
Posttest	1	11.5	6	24	5.195	26.9
Kelom	2	833			42	92
pok						
Ekspri						
men 1						
Posttes	1	11.6	6	20	4.519	20.4
t	2	667			32	24
Kelom						
pok						
Ekspri						
men 2						

Tabel diatas merupakan keterangan yang menunjukkan bahwa hasil dari pada test awal (*pretest*) kelompok eksperimen 1 sebelum diberi perlakuan berupa *split 'v' stretch* adalah 8.3333 dengan *Std.deviation* 4.96045, serta perolehan skor tertinggi adalah 19 dan terendah adalah 0. Setelah diberi perlakuan berupa *split 'v' stretch* dan diberikan tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen 1 rata-ratanya menjadi 11.5833 dengan *Std.deviation* 5.19542, serta perolehan skor tertinggi adalah 24 dan terendahnya adalah 6. Dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberi perlakuan berupa *split* dengan cara bantuan teman adalah 8.6667 dengan *Std.deviation* 5.12274, serta perolehan tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 1. Setelah diberi perlakuan *split* dengan cara bantuan teman (*posttest*) maka rata-ratanya menjadi 11.6667 dengan *Std.deviation* 4.51932 dengan perolehan skor tertinggi 20 dan terendah adalah 6.

Tabel 2. Data Hitung Peneliti

Tests of Normality		
Shapiro-Wilk		
Kelompok	Pretest	Posttest
Ekspirimen 1		
N	12	12
Normal Parameters	8.3333	11.5833
Mean	4.96045	5.19542
Std.Deviation	.957	.879
Shapiro-Wilk		
Statistic	12	12
df	.735	.086
Sig.		

Tabel diatas merupakan tabel uji normalitas dengan bantuan spss25 yang dapat diuraikan sebagai berikut; Berdasarkan perhitungan yang dapat dilihat pada tabel diatas

dengan jumlah sampel pada kelompok eksperimen 1 yaitu 12 orang atlet diperoleh nilai yang signifikan pada *pretest* servis atas *double event* yaitu $0.735 > 0.05$ oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* tersebut berdistribusi normal. Dan berdasarkan juga pada perhitungan yang dapat dilihat pada tabel diatas dengan jumlah sampel pada kelompok eksperimen 1 yaitu 12 orang atlet diperoleh nilai yang signifikan pada *posttest* servis atas *double event* yaitu $0.086 > 0.05$ oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa data *posttest* tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Data Hitung Peneliti

Tests of Normality Shapiro-Wilk		
Kelompok Eksperimen 2	Pretest	Posttest
N	12	12
Normal Parameters	8.6667	11.6667
Mean	5.12274	5.51932
Std.Deviation	.903	.920
Shapiro-Wilk		
Statistic	12	12
df	.173	.285
Sig.		

Tabel diatas merupakan tabel uji normalitas dengan bantuan spss 25 yang dapat diuraikan sebagai berikut; Berdasarkan perhitungan yang dapat dilihat pada tabel diatas dengan jumlah sampel pada kelompok eksperimen 2 yaitu 12 orang atlet diperoleh nilai yang signifikan pada *pretest* servis atas *double event* yaitu $0.173 > 0.05$ oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* tersebut berdistribusi normal. Dan berdasarkan juga pada perhitungan yang dapat dilihat pada tabel diatas dengan jumlah sampel pada kelompok eksperimen 2 yaitu 12 orang atlet diperoleh nilai yang signifikan pada *posttest* servis atas *double event* yaitu $0.285 > 0.05$ oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa data *post test* tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas SPSS25

Test of Homogeneity of Variance					
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
HASIL UJI	Based on Mean	.054	3	44	.983
	Based on Median	.016	3	44	.997
	Based on Median and with adjusted df	.016	3	41.694	.997

Based on trimmed mean	.042	3	44	.988
-----------------------	------	---	----	------

Berdasarkan tabel diatas yaitu uji homogenitas melalui spss25 dan uji homogenitas ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya *varians* data hasil servis atas *double event* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, baik itu data *pretest* maupun data *posttest*. Dari konsep dasar dari konsep dasar uji homogenitas maka dapat disimpulkan bahwasannya hasil uji dari kedua sampel yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, dengan melihat nilai **Sig 0.983** > 0.05 maka data tersebut adalah homogen.

Tabel 5. Data Hitung Peneliti

Uji t-test Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen 1 (*Split 'V' Streach*)

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pa	PRE TEST KEL 1 - POST TEST KEL 1	-3.250	6.384	1.843	-7.306	-.806	-1.764	11	.106

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel diatas dengan bantuan spss maka dapat diketahui rata-rata (mean) *pretest* -3.250 nilai ini menunjukkan selisih antara nilai mean dari kelompok eksperimen 1 (*split 'v' stretch*) *pretest* dengan mean *posttest*, dan selisih perbedaan tersebut dikisaran -7.306 sampai -806 dapat dilihat dinilai lower dan upper, lanjut dinilai Sig. (2tailed) yaitu $1.06 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (**tidak dapat pengaruh**).

Tabel 6. Data Hitung Peneliti

Metode Latihan	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pengaruh pemberian split 'v' stretch	-1.764	2,201	Tidak dapat pengaruh

Dan berdasarkan pada tabel 4.12 maka dapat diketahui di metode latihan kelompok eksperimen 1 (pengaruh latihan split 'v' stretch)

memiliki t-hitung $-1.764 < t\text{-tabel } 2,01$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima (**tidak dapat pengaruh**).

Tabel 7. Data Hitung Peneliti Uji t-test Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen 2 (Split Dengan Bantuan Teman)

		Paired Samples Test					Sig. (2-tailed)	Df
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
Paired					Lower	Upper	T	
1	PRE TEST KEL 2 - POST TEST KEL 2	3.000	2.954	.853	-4.877	1.123	-3.518	.005

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 4.12 maka dapat diketahui rata-rata (mean) *pretest* - 3.000 nilai ini menunjukkan selisih antara nilai mean dari kelompok eksperimen 2 (split dengan bantuan teman) *pretest* dengan mean *posttest* dan selisih perbedaan tersebut dikisaran -4.877 sampai -1.123 dapat dilihat dinilai lower dan upper, lanjut dinilai Sig. (2tailed) yaitu $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (**Terdapat/ada pengaruh**).

Tabel 8. Data Hitung Peneliti

Metode Latihan	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pengaruh pemberian split dengan bantuan teman	-3.518	2,201	Terdapat pengaruh

Dan berdasarkan pada tabel 4.13 maka dapat diketahui di metode latihan kelompok eksperimen 2 (pengaruh latihan split dengan bantuan teman) memiliki t-hitung $-3.518 > t\text{-tabel } 2,201$ jadi H_0 diterima dan H_a ditolak (**Terdapat/ada pengaruh**).

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis perhitungan dalam penelitian ini ada perbedaan serta tidak ada perbedaan latihan dari hasil servis atas *double event* pada atlet sepak takraw putra

Kabupaten Demak dari kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 yaitu, di kelompok eksperimen 1 hasil penelitian menunjukkan hasil yang tidak dapat perbedaan/tidak terdapat pengaruh split '*v stretch* terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* terbukti dengan hasil perhitungan melalui bantuan spss25 menunjukkan nilai Sig. (2tailed) yaitu $1.764 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (**tidak dapat pengaruh**). Dan dikelompok eksperimen 2 hasil penelitian menunjukkan hasil yang terdapat perbedaan/terdapat pengaruh split dengan bantuan teman terhadap hasil servis atas *double event* terbukti dengan hasil perhitungan melalui bantuan spss25 menunjukkan nilai Sig. (2tailed) yaitu $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (**Terdapat/ada pengaruh**).

Kedua latihan tersebut berbeda antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dengan hasil yang terdapat pengaruh yaitu dikelompok eksperimen 2, hal tersebut dikarenakan latihan split dengan bantuan teman itu lebih menekankan splitnya dibanding dengan latihan split '*v stretch*, dalam arti kata lebih menekankan splitnya karena split dengan bantuan teman itu karena ada dorongan atau tekanan dari orang lain untuk menunjang split lebih maksimal ditambah posisi split yang dilakukan dengan cara berdiri membelakangi dinding dengan satu kaki diangkat keatas dan didorong oleh orang lain sampai maksimal. Berbeda halnya dengan split '*v stretch* yang dilakukan sendiri dengan cara duduk itu dikarenakan tidak ada dorongan/tekanan dari orang lain maka hasilnya kurang maksimal. Latihan split dengan bantuan teman ini sangat berdampak pada hasil servis atas *double event* dikarenakan latihan split dengan bantuan teman lebih efektif karena ketika melakukan gerakan ini terdapat penekanan yang lebih maksimal karena adanya dorongan dari pihak luar yaitu dorongan yang lebih dari teman.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dalam skripsi ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada/tidak terdapat pengaruh antara latihan split '*v stretch* terhadap pengaruh hasil servis atas *double event* pada atlet putra sepak takraw Kabupaten Demak tahun 2021. Ada/terdapat pengaruh antara latihan split dengan bantuan teman terhadap pengaruh hasil servis atas *double event* pada atlet putra sepak takraw Kabupaten Demak tahun 2021. Latihan split dengan bantuan teman lebih baik dari pada latihan split '*v stretch* terhadap pengaruh hasil servis atas *double event* pada atlet putra sepak takraw Kabupaten Demak tahun 2021, karena latihan split dengan bantuan teman terdapat pengaruh terhadap hasil servis atas *double event* dari pada latihan split

'v' stretch karena tidak terdapat pengaruh terhadap hasil servis atas *double event* pada atlet putra sepaktakraw Kabupaten Demak tahun 2021.

REFERENSI

- Adenikheir, A. (2019). Pengaruh Pemberian Ankle Strategy Exercise dan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu Menara Ilmu, XIII(4)*.
- Annas, M. (2014). Pengaruh Latihan Smes Kedeng Menggunakan Area Bertahap Terhadap Keterampilan Smes Sepaktakraw. *Journal of Physical Education Health and Sport, 1(1)*, 35–40.
- Bustomi, D., & Azhari, A. (2020). Hubungan Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan Koordinasi Mata Kepala Dengan Kemampuan Menyundul Bola Posisi Berdiri. *Jurnal Master Penjas & Olahraga, 1(2)*, 44–51.
- Dahliah, S. (2018). Studi Perbandingan Ketepatan Sasaran Smash Antara Umpan Sendiri Dan Di Umpan Oleh Teman Dalam Permainan Sepak Takraw Regu Putri Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 5*, 82–86.
- Fitrianto, A. T., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). Model Latihan Penyerangan Sepaktakraw. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 17(1)*, 46–53.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Hasibuan, N., & Simamora, R. (2018). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Pbsi Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga, 2(1)*, 13–23.
- Hidayah, I. N., & Priyono, B. (2017). The Development of "Drilling" Machine For Sepak Takraw Practice. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 6(3)*, 197–202.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal MensSana, 5(1)*, 33.
- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tenis Meja. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness), 1(1)*.
- Mhd. Rilo Pambudi, Adnan Fardi. Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Klub Semen Padang. Universitas Negeri Padang 2018.
- PERSETASI. 1999. Mari Bermain Sepaktakraw. Jakarta: PB. Persetasi.
- Ratinus Darwis & Basa Penghulu. 1992. Olahraga Pilihan Sepak Takraw. Jakarta: DepDikBud.
- Rosti, Rahedin Suwo, Harum 2018. Hubungan Panjang Tungkai dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw. Universitas Sembilan Belas November Kolaka. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*.
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulaiman. (2014). ALAT TES KETRAMPILAN SEPAK TAKRAW BAGI ATLET SEPAK TAKRAW JAWA TENGAH. *Journal of Physical Education, Health and Sport, 1(2)*.
- Susana, A., & Wibowo, S. (2013). Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw, 137-143.