ABSTRAK

Andreansyah Daud, 2024. ***"Pengaruh Latihan Variasi Berpasangan Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Telaga"***. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Pembimbing I : Iwan Fataha, S.Pd.,M.Pd. dan Pembimbing II : Ardin Abdul Gani, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Telaga. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Telaga, populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 3 Telaga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah "*One Group Pretest and Posttest Design"*, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 peserta, teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan pertimbangan (1) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (2) Daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat treatment), (3) Bersedia mengikuti perlakuan sampai akhir.

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakulikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Telaga diperoleh hasil bahwa hasil uji t terhadap keterampilan dasar sepak sila bahwa t_{hitung} sebesar 7,794 > t_{tabel} 2,14 dan signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi berpasangan terhadap keterampilan dasar sepak sila peserta ekstrakulikuler sepak takraw di SMP Negeri 3 Telaga. Berdasarkan nilai *mean different* sebesar 4,27 maka terdapat perbedaan sebesar 13,74% lebih tinggi setelah dilakukan latihan variasi berpasangan dibandingkan sebelum dilakukan latihan. Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan dasar sepak sila ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan sepak sila sebesar 13,74%. Peningkatan terjadi pada peserta ekstrakurikuler yang memiliki nilai pretest minimum sebesar 17 menjadi 23 dan nilai pretest maksimum dari 55 menjadi 56. Keadaan ini menujukkan bahwa peningkatan terjadi pada seluruh peserta dengan lebih dominan pada peserta yang memiliki ketermpilan rendah menjadi sedang.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi evaluasi terhadap program latihan yang diberikan selama ini dengan mengubah menjadi latihan terpogram sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik Teknik dasar yang akan ditingkatkan, peningkatan keterampilan dasar sepak sila dapat dilakukan dengan program latihan yang sangat sederhana sehingga peserta ekstrakurikuler diharap dapat melakukannya untuk dapat meningkatkan keterampilannya.

Kata Kunci : Sepak Takraw, Sepak Sila, Latihan Variasi Berpasangan

ABSTRACT

ANDREANSYAH DAUD, 2024. "The Effect of Paired Variation Training on Basic Soccer Sila Skills in the Sepak Takraw Game in Class IX Students of SMP Negeri 3 Telaga". Sports Science Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University Gorontalo. Supervisor I: IWAN FATAHA. and Supervisor II: ARDIN ABDUL GANI.

This research aims to determine the effect of paired variations of training on the basic skills of sepak takraw in class IX students at SMP Negeri 3 Telaga. This research was carried out at SMP Negeri 3 Telaga, the population in this study were participants in the sepak takraw extracurricular at SMP Negeri 3 Telaga. The method used in this research is pre-experimental research, the research design used is "One Group Pretest and Posttest Design", The sample used in this research was 15 participants, this sampling technique used techniques purposive sampling, taking into consideration (1) male and female, (2) attendance list of at least 75% (actively participating in training during treatment), (3) Willing to participate in treatment until the end.

The results of research on the effect of paired variation training on the basic soccer skills of the sepak takraw extracurricular participants at SMP Negeri 3 Telaga showed that the results of the t test on basic soccer skills were t_{count} amounting to 7.794 > t_{table} 2.14 and a significance of 0.000 <0.05, then there is a significant influence between paired variation training on the basic soccer skills of the sepak takraw extracurricular participants at SMP Negeri 3 Telaga. Based on value mean different is 4.27, so there is a difference of 13.74% higher after the paired variation exercise compared to before the exercise. Based on the results of this research on basic soccer skills, it shows that there has been an increase in soccer skills by 13.74%. The increase occurred in extracurricular participants who had a minimum pretest score of 17 to 23 and a maximum pretest score from 55 to 56. This situation shows that the increase occurred in all participants with a preponderance in participants who had low to medium skills.

The results of this research are expected to be an evaluation of the training program provided so far by changing it into programmed training according to the needs and characteristics of the basic techniques that will be improved, improving basic soccer skills can be done with a very simple training program so that extracurricular participants are expected to be able to do it to be able to improve his skills.

***Keywords**: Sepak Takraw, Sepak Sila, Paired Variation Training*