

## **Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Servis* Sepaktakraw**

***Saputra Mahandra, M. Ridwan***

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,  
Universitas Negeri Padang  
e-mail: saputramahanda@gmail.com, m.ridwan@fik.unp.ac.id

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *servis* bola gantung terhadap kemampuan *servis* sepaktakraw pada atlet club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan atlet yang mengikuti latihan sepaktakraw Club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci yaitu sebanyak 10 orang atlet putra. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, maka seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 10 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan memakai teknik *sampel jenuh*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *servis* sepaktakraw dan teknik analisis data yaitu dengan uji t. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} (16,22) > t_{tabel} (1,83)$  dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir, berarti latihan *servis* bola gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *servis*, artinya penerapan latihan *servis* bola gantung memberikan pengaruh untuk meningkatkan kemampuan *servis*.

**Kata kunci:** Latihan Bola Gantung, Kemampuan Servis, Sepaktakraw

### **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan sebagaimana disebutkan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 tahun 2003 Bab I pasal 1 menggariskan pengertian yaitu: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Berdasarkan tujuan pendidikan nasional yang telah diuraikan di atas, jelaslah bahwa melalui pendidikan dapat mencerdaskan anak bangsa. Sehingga mereka mempunyai watak dan berakhlak mulia serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Di samping itu, berilmu, kreatif, sehat dan mandiri serta memiliki tanggung jawab. Dengan arti lain dapat juga dikatakan melalui pendidikan akan mampu menciptakan manusia-manusia yang terdidik. Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik

Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang system olahraga nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan ketentuan diatas, dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya.

Pencapaian prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Syafruddin (2017) menyatakan bahwa : “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, asupan gizi dan lain sebagainya”.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa. Untuk mencapai prestasi yang baik diperlukan unsur-unsur yang di butuhkan dalam olahraga. Unsur-unsur tersebut diantaranya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental. Hal tersebut harus dikuasai oleh seorang pelatih.

Cabang olahraga sepaktakraw merupakan salah satu olahraga prestasi yang banyak dibina, olahraga sepaktakraw banyak digemari mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga ini. Belakangan ini banyak sekolah atau klub sepaktakraw yang telah berdiri di setiap kabupaten, daerah, dan kota dengan tujuan untuk pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk menunjukkan prestasi baik ditingkat nasional maupun internasional.

Club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci merupakan salah satu club sepaktakraw yang berlokasi di Kab. Kerinci Kec. Siulak. Jadwal latihan club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci dilaksanakan setiap hari senin, Selasa, Rabu, Kamis, Sabtu jam 15.00 WIB dan Minggu pagi jam 08.00 WIB. Pada latihan club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci diharapkan para atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan sehingga menghasilkan pemain yang memiliki prestasi yang baik.

Untuk meningkatkan kemampuan serta keterampilan dalam mencapai prestasi olahraga sepaktakraw sangat diperlukan kondisi fisik dan teknik yang baik. Salah satu teknik khusus yaitu *servis*. *Servis* atau sepak mula dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena point atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Hal ini terbukti dengan *servis* yang dilakukan saat ini tidak lagi merupakan memulai suatu permainan tetapi telah merupakan serangan pertama untuk mendapatkan point. Adapun komponen teknik *servis* atau sepak mula diantaranya yaitu, tinggi badan, jangkauan kaki, kekuatan otot tungkai, kelenturan, perkenaan kaki dengan bola, perkenaan bola dengan kaki, putaran badan, lambungan bola dan koordinasi.

Berdasarkan informasi dari pelatih club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci, yaitu Ake Oktora, S.Si. dan Folan Mardiansa, S.Pd. Beberapa tahun terakhir ini prestasi club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci memudar, ditahun 2017 turnamen PSTI Se-Kabupaten Kerinci & Kota Sungai Penuh Ke VI, club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci terhenti di babak semi final, dan turnamen di tahun 2018 Ke VII, club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci juga terhenti di babak semi final, dan terakhir ditahun 2019 turnamen PSTI Se-Kabupaten Kerinci & Kota Sungai Penuh Ke VIII, club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci terhenti di babak penyisihan grup. Di duga banyak faktor yang mempengaruhi atlet club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci, diantaranya kondisi fisik dan teknik. (Ake Oktora, S.Si).

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan pada tanggal 13 Juli 2019, penulis melihat kemampuan *servis* yang kurang baik. *Servis* sering gagal mendapatkan point karena laju bola kurang keras terlalu mudah di terima lawan, bola sering menyangkut di net, dan saat melakukan *servis* kurang tepat sasaran atau bola keluar diduga dikarenakan oleh teknik *servis* yang kurang baik. Adapun statistik pertandingan (1 Set) yang peneliti amati dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Statistik Pertandingan Club PST Mleng's  
Siulak Kabupaten Kerinci**

No	Statistik Servis	
1	Servis masuk ke daerah lawan	10
2	Servis tidak melewati net	8
3	Servis mendapatkan point	9
4	Servis keluar (out)	9

Berdasarkan kenyataan dilapangan yang telah diuraikan diatas terlihat kemampuan *servis* yang dilakukan atlet Club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci ini bisa dibilang masih lemah, karena *servis* adalah serangan pertama untuk mendapatkan point, dan *servis* yang baik bisa mendapatkan point dari ketiga *servis* yang dilakukan. Setidaknya dalam 3 kali *servis*, semua bola masuk ke daerah lawan, dan dalam 3 kali *servis* yang dilakukan 2 kali *servis* mendapatkan point.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *servis* seseorang dalam permainan sepaktakraw, adapun faktor atau komponen dari *servis* yaitu tinggi badan, jangkauan kaki, kekuatan otot tungkai, kelenturan, perkenaan bola dengan kaki, perkenaan kaki dengan bola, putaran badan, lambungan bola, dan koordinasi. Maka dari itu, menurut peneliti perlu terlebih dahulu diberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan *servis*, yaitu dengan latihan *servis* bola gantung. Latihan Bola Gantung menurut Jagat Winarno, S.Pd dalam Jurnal Arif Hidayat (2015) “yang dimaksud bola digantung dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan cara diikat dengan seutas tali dapat digantung atau dipegang oleh atlet, dengan ketinggian bola yang disesuaikan dengan ketinggian pemain”.

## **B. METODOLOGI**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi experiment). Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *servis* bola gantung terhadap kemampuan *servis* altet club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci. Tempat Penelitian ini dilakakukan di lapangan sepaktakraw club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci. Jalan Lintas Sungai Penuh-Padang, Pasar Siulak Gedang, dan waktu Penelitian ini dilakukan dari tanggal 15 Juli sampai tanggal 1 Agustus 2019. Setelah pengujian

persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependent sample* (Isparyadi, 1988).

### C. HASIL PENELITIAN

#### 1. Data Awal (*Pre Test*)

Variabel kemampuan *servis* diukur dengan menggunakan tes *servis* sepaktakraw. Hasil pengukuran variabel kemampuan *servis* dari 10 orang sampel sebelum melakukan latihan skor tertinggi 17 dan skor terendah 4. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 8,7 dan standar deviasi adalah 3,83. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Awal (*Pre Test*)**

No	Interval	Frekuensi Absolut (Fi)	Frekuensi Relatif (%)
1	19 – 24	0	0
2	13 – 18	1	10
3	7- 12	6	60
4	1 - 6	3	30
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang sampel, 3 orang (30%) termasuk ke dalam interval 1-6, 6 orang (60%) termasuk ke dalam interval 7-12, 1 orang (10%) termasuk ke dalam interval 13-18. Sementara untuk kelas interval 19-24 tidak ada.

#### 2. Data Akhir (*Post Test*)

Variabel kemampuan *servis* diukur dengan menggunakan tes *servis* sepaktakraw. Hasil pengukuran variabel kemampuan *servis* dari 10 orang sampel setelah melakukan latihan skor tertinggi 23 dan skor terendah 9. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 13,8 dan standar deviasi adalah 3,94. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akhir (*Post Test*)**

No	Interval	Frekuensi Absolut (Fi)	Frekuensi Relatif (%)
1	19 – 24	1	10
2	13 – 18	5	50

3	7- 12	4	40
4	1 - 6	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang sampel, 4 orang (40%) termasuk ke dalam interval 7-12, 5 orang (50%) termasuk ke dalam interval 13-18, 1 orang (10%) termasuk ke dalam interval 19-24.

#### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung}$  (16,22) >  $t_{tabel}$  (1,833) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan *servis* bola gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *servis* sepaktakraw pada atlet club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci.

Kemampuan *servis* sepaktakraw dapat ditingkatkan dengan latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Selain itu latihan menurut Bempa dalam Jurnal Iyakrus (2012:2) "latihan adalah aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang serta meningkatkan tahanan guna untuk meningkatkan keterampilan gerak. Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan adalah proses implementasi dari perencanaan materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban mengikuti prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan ataupun keterampilan.

Salah satu bentuk latihan kemampuan *servis* adalah latihan *servis* bola gantung. Latihan bola gantung merupakan salah satu bentuk latihan yang sering digunakan dalam cabang olahraga, sepaktakraw dan bolavoli untuk melatih teknik atlet seperti smesh, block dan juga untuk latihan kekuatan otot tungkai. Sehingga peneliti mencoba memakai cara latihan *servis* bola gantung untuk meningkatkan kemampuan *servis*. Latihan dilakukan dengan bola digantungkan atau dipegang setinggi atlet atau 15-20 cm diatas kepala atlet. Dalam latihan *servis* bola gantung sampel dapat melakukan latihan *servis* bola gantung dimulai dari tinggi bola setinggi kepala. Kemudian materi latihan dapat ditingkatkan dengan menaikkan tinggi bola diatas kepala yang bisa dijangkau atlet.

Gerakan-gerakan dalam latihan *servis* bola gantung ini harus dilakukan dengan gerakan yang benar.

Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, ternyata faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti, repitisi, set, recovery, durasi, dan volume latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan proses latihan yang terprogram. Mengingat program latihan ini sangat penting dalam menjalankan aktivitas latihan, hendaknya perlu diperhatikan dalam realisasi di lapangan karena dengan berlatih yang teratur akan diperoleh keuntungan dari orang yang melaksanakannya yaitu dapat meningkatkan kemampuan *servis*.

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal *servis* atlet. Setiap pertemuan latihan, sebelum diberikan perlakuan siswa diharapkan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Setelah diberikan latihan *servis* bola gantung yang menunjang kepada peningkatan kemampuan *servis* selama 16 kali pertemuan, terdapat peningkatan kemampuan *servis* pada atlet.

Akhirnya didasarkan pada pembuktian uji statistik, disimpulkan bahwa latihan *servis* bola gantung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *servis*. Sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu meningkatkan kemampuan *servis* sepaktakraw.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: Latihan *servis* bola gantung memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *servis* sepaktakraw pada atle club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci, artinya latihan *servis* bola gantung dapat meningkatkan kemampuan *servis* atlet sepaktakraw

club PST Mleng's Siulak Kabupaten Kerinci dan Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan servis bola gantung terhadap kemampuan servis

## **F. DAFTAR RUJUKAN**

- Adam, Ariyanto. *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Putra Kelas XI MAN Model Gorontalo Kota Gorontalo*. Bln. Februari, Thn. 2014
- Ahmad, Jamalong. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah*. Vol. 4, No. 1, Bln. Juni, Thn. 2015.
- Firdaus, Efendy. 2015. *Pembentukan kondisi fisik*. Umega jaya. Simpang cendrawasih
- Hermanto, Yogi Ferman. *Pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw junior panggul kabupaten trenggalek tahun 2016*. Bln Januari, Thn 2017.
- Indrawansyah. *Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid Sd Negeri Panyikkokang 2 Makassar*. Vol. 11, No. 2, Bln. Juli, Thn.2011.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unsri Press.
- . (2012). *Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepaktakraw di penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. Vol.2, No. 1, Januari 2012.
- Saputro, Dimas Bakti & Supriyadi. *Pengembangan variasi latihan sepak sila sepaktakraw untuk tingkat pemula*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Vol. 1, No. 2, Thn 2017.
- Syafruddin. 2017. *Ilmu melatih dasar*. FIK UNP.