

## **Pengaruh Latihan *Service* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan *Service* Sepaktakraw**

***Ivantri, afrizal S***

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

e-mail: ivantri1221@gmail.com, afrizals@fik.unp.ac.id

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *service* pemain sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperiment*). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan servis sepaktakraw. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t. Hasil penelitian ini adalah: 1) Latihan *service* sasaran tetap dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar 2) Latihan *service* sasaran berubah dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *service* sasaran tetap dengan latihan *service* sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

**Kata kunci:** Latihan Servis Sasaran Tetap, Latihan Servis Sasaran Berubah, Kemampuan Servis

## A. PENDAHULUAN

Menurut Hermanto (2016) sepak takraw merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 3 orang. Olahraga sepak takraw merupakan perpaduan antara dua bentuk permainan olahraga yaitu permainan sepakbola dan bolavoli. Menurut Hanafi (2016) permainan sepak takraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dan banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia. Yang menarik dari olahraga ini adalah sarana dan prasarana murah dan sangat sederhana.

Menurut Dahliah (2018) menyatakan bentuk teknik dasar sepak takraw meliputi: sepakan samping; menahan yaitu menahan dengan paha dan menahan dengan dada; smash yaitu sundulan kepala dan sepakan kaki. Menurut karim (2018) seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik dan salah satu teknik dasar yang baik sebagai salah satu persyaratan untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik, dan salah satu teknik dasar sepak takraw adalah servis. Menurut Munir (2015) menyatakan unsure-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik khusus servis adalah unsure-unsur fisik yang meliputi unsure kekuatan tungkai dan kelentukan, kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal.

*Service* adalah suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena point hanya dapat dibuat oleh regu yang melakukan *service*. Sepak takraw dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena point atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan *service* berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka. Zalfendi (2017: 129)

Menurut (Jamalong :2015) “*Service* merupakan cara pertama untuk mendapatkan poin dan nilai. Kesalahan atau kegagalan dalam melakukan *service* berarti bukan hilangnya kesempatan untuk regu itu mendapatkan angka tetapi juga menambah angka bagi lawan disini dijelaskan bahwa tekong mempunyai kemampuan yang baik tentang *service* sehingga dapat mencari sasaran yang lemah dan sulit untuk diterima atau dikontrol oleh lawan”.

Menurut Wiyaka (2018) servis itu adalah suatu teknik penyajian bola pertama dalam permainan sepaktakraw. Penguasaan teknik servis sangat penting mengingat: dengan servis suatu regu dapat menghasilkan angka, dengan servis suatu regu dapat

memimpin pertandingan sesuai dengan tipe dari yang dikehendaki regu yang servis, servis merupakan serangan pertama terhadap regu lawan.

Menurut Herman (2012) Servis dalam permainan sepak takraw adalah tembakan yang dilakukan tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan, oleh sebab itu servis termasuk salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Teknik merupakan cara kerja yang penting karena angka atau poin dapat diperoleh regu yang melaksanakan servis. Sebaliknya kegagalan dalam melakukan servis berarti hilangnya kesempatan bagi regu untuk mendapatkan angka atau poin serta memberi peluang bagi regu lawan untuk membuat angka.

Menurut Ketut (2016) menyatakan servis dalam sepaktakraw merupakan salah satu teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan servis ini angka dapat diperoleh oleh regu yang bertanding dan dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah. Melakukan servis melewati net dan masuk ke lapangan lawan merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan dalam permainan sepak takraw. Sedangkan menurut Ahmad Jamalong (2015) “ *service* adalah permainan yang dimulai dengan lambungkan bola oleh apit kiri dan kanan yang diarahkan tekong. tekong harus siap melakukan servis yang diarahkan ke daerah lawan melalui atas jaring baik menyentuh bibir net atau jaring ataupun langsung menuju lapangan lawan”. Dalam permainan sepaktakraw *service* terdiri atas dua jenis yaitu *service* atas dan *service* bawah. disini peneliti hanya mengfokuskan tentang *service* atas. Teknik melakukan sepak mula (servis) atas dan kesalahan umum dalam melakukan servis atas menurut Ibrahim Wiyaka dkk (2018: 15) yaitu: 1) Awal dilakukan seperti servis bawah, pemain yang akan melakukan servis berdiri dengan salah satu kaki tumpu berada didalam lingkaran. kaki lainnya sebagai awalan berada diluar lingkaran dibelakang badan. Salah satu lengan diangkat lurus sejajar dengan permintaan bola yang akan dibuang oleh salah satu api (pelambung). 2) Saat bola mencapai titik ketinggian yang diinginkan, kaki pukul diayunkan ke arah bola dibantu dengan kaki tumpu jinjit. Pukulan dilakukan eksplosif diatas kepala, sehingga pukulan menukik tajam ke lapangan lawan. 3) Pada saat pukulan, perkenaan kaki dengan bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki atau telapak kaki (tapak). 4) Hendaknya jangkauan kaki dioptimalkan dengan meluruskan kaki tumpu dan kaki pukul sebagai kasatuan, sehingga bola dapat dipukul dengan jangkauan yang lebih tinggi, akibatnya bola akan lebih tajam masuk ke

daerah permainan lawan. 4) Saat perkenaan bola, posisi kaki pukul harus berada diatas bola, agar bola dapat dipukul tajam menukik, 5) Setelah melakukan sepakan, badan mengikuti gerak lanjutan tungkai, dan kaki mendarat dengan mengeper.

Adapun kesalahan umum dalam melakukan servis atas antara lain: (1) kaki tumpu dihadapkan ke pelambung, sehingga pada saat pukulan bola gerak lanjutannya terhambat (2) kaki pukul tidak dikeraskan pada pergelangan kaki akibatnya pukulan bola tidak bertenaga (3) saat memukul bola, kaki pukul tidak diatas bola, akibatnya bola datar tidak tajam menukik.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa atlet yang melakukan servis atas dengan teknik yang benar akan mampu melakukannya dengan baik dan mudah, pada saat melakukan servis dengan teknik yang benar hindari kesalahan yang membuat servis tidak masuk ke daerah permainan lawan. fungsi melakukan servis adalah untuk mendapatkan point dan mangawali serangan dalam permainan Sepaktakraw. Faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atlet salah satunya adalah faktor kondisi fisik seperti kelentukan, daya ledak, koordinasi mata kaki, kekuatan dan tumpuan. Apabila komponen kondisi fisik di atas sudah dimiliki oleh atlet maka akan mempermudah atlet dalam melakukan servis yang baik.

Latihan *service* sasaran tetap merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan akurasi atlet saat melakukan servis. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan target yang telah ditetapkan. Target dibuat dengan membuat sebuah lingkaran disisi lapangan yang telah ditetapkan. Pada lapangan sepaktakraw seorang atlet berdiri di daerah tekong, melakukan *service* ke satu arah yang telah ditetapkan, dengan ada pelambung bola untuk melakukan *service*. Saat melakukan atlet diberi kesempatan 10 kali percobaan secara berulang-ulang dengan target yang telah ada, apabila atlet tersebut telah melakukan sebanyak yang telah ditetapkan maka diganti dengan atlet selanjutnya. Pada *service* sasaran tetap ini akan melakukan latihan dengan sasaran ditetapkan dengan arah ke tengah, lakukan *service* tersebut ketengah sebanyak 10 kali percobaan. Rick Engel (2008 :51)

Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi Rothig at al dalam Syafruddin (2013:21). Menurut Hanif (2011: 39) “latihan atau *training* adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih

atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan menurut Qoryatiningtyas, (2017) “latihan adalah proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal serta eksternal, antara lain motivasi atlet, ambisi atlet, kualitas dan kuantitas, volume dan intensitas latihan serta pengalaman-pengalaman”.

Dalam sepak takraw *service* sangatlah penting untuk memulai permainan, mematikan lawan, dan mendapatkan angka. *Service* juga berdampak penting terhadap jalannya permainan, dari pengamatan yang ada bahwa dalam sebuah pertandingan dimana team yang mampu melakukan *service* lebih baik dan berhasil akan lebih dominan dalam mengatur alur permainan dan efektif dalam memperoleh angka. melakukan *service* dengan baik harus melalui latihan yang disiplin dan terprogram agar mendapatkan hasil *service* yang maksimal. Agar bisa menguasai *service* dengan baik ada beberapa cara latihan dalam melakukan *service* atas akan tetapi banyak kesulitan dalam pelaksanaannya sehingga perlu pemahaman lebih dalam lagi agar anak usia berkembang dapat menguasai teknik *service* tersebut termasuk ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti kemauan dari individu, niat, cara latihan yang benar, motivasi dan intensitas latihan yang dilakukan sendiri dirumah maupun bersama-sama dengan teman teman lainnya saat latihan sepak takraw di klub.

Satu salah teknik khusus yang sangat penting dikuasai oleh atlet yaitu *service*, *service* yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena melakukannya. kesalahan atau kegagalan dalam melakukan *service* berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu mendapatkan angka. tekong hendaknya dapat membuat *service* yang baik dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima dan mengontrolnya. Makin lama permainan sepak takraw ini semakin berkembang, hal ini terbukti dengan *service* yang dilakukan saat ini tidak lagi merupakan memulai suatu permainan tetapi telah merupakan serangan pertama untuk mendapatkan point, tekong berharap lawan tidak bisa menembak *service* yang akan dilakukan mungkin pendek, ke kiri, kanan, sudut belakang, bola cepat. Tekong bertugas mengamati tim lawan untuk menemukan kelemahan pertahanan dan mengarahkan servis sesuai kelemahan lawan.

Untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak takraw khususnya kemampuan servis dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan

olahraga sepak takraw dapat dilakukan diberbagai tempat di mana adanya peminat dari olahraga sepak takraw ini, dan juga di klub yang sudah terbentuk, salah satunya klub sepak takraw puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Di klub puma kegiatan latihan sudah dilakukan secara sistematis dan terarah. Latihan dilakukan empat kali dalam satu minggu yaitu pada hari rabu, jumat, sabtu, dan minggu. Di klub puma sarana dan prasarana yang terbilang lengkap, yaitu memiliki lapangan Sepaktakraw sendiri, perlengkapan seperti bola, net dan alat-alat latihan lainnya yang mendukung proses latihan. Dengan mendukungnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh klub puma, maka membuat proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Program latihan yang disusun oleh pelatih juga sangat terstruktur, misalnya saja materi yang diberikan oleh pelatih pada minggu pertama tentang kondisi fisik, minggu kedua tentang teknik dan minggu selanjutnya tentang taktik dan game. Disini pelatih tidak hanya memberikan materi latihan tentang kondisi fisik, teknik, taktik dan game saja, pelatih juga memberikan pemahaman dan motivasi kepada atlet supaya mental atlet tersebut menjadi lebih baik. Salah satu pelatih yang membina klub Sepaktakraw puma adalah Bapak Muslim, beliau juga merupakan pelatih Sepaktakraw Tanah Datar.

Di dalam penelitian ini peneliti hanya melihat kemampuan teknik khusus yaitu servis. Kesalahan yang terjadi dalam permainan sepak takraw salah satunya adalah kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan servis, yang mana saat melakukan servis bola sering menyangkut di net dan keluar lapangan. Servis sangat berperan sekali dalam permainan sepak takraw terutama untuk mendapatkan angka pertama, karena servis merupakan awal melakukan serangan dalam permainan sepak takraw. Dengan servis yang baik akan memudahkan *team* untuk dapatkan point. Namun pada kenyataannya kesalahan servis merupakan kesalahan yang sering dilakukan dalam permainan sepak takraw, sehingga serangan yang dilakukan tidak efektif dan banyak kehilangan *point*.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan Sepaktakraw Puma pada tanggal 23 februari 2019, terlihat bahwa atlet saat melakukan servis bola sering menyangkut di net dan keluar lapangan, sehingga serangan yang dilakukan tidak efektif dan banyak kehilangan *point*.

## B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, karena dalam pelaksanaan sampel diberikan perlakuan. sebelum kegiatan eksperimen dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan *service* awal sampel tersebut. *Testee* dijadikan 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing matching*, kelompok A diberikan perlakuan latihan *service* sasaran tetap dan kelompok B diberikan latihan *service* sasaran berubah. Setelah perlakuan latihan selesai dilakukan tes akhir (*post-test*). Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan *service* sepaktakraw. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepaktakraw yang latihan di klub puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yaitu sebanyak 13 orang. Terdiri dari 8 putra dan 5 putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Penentuan *purposive sampling* dilandasi tujuan dan pertimbangan terlebih dahulu, jadi yang diambil sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra karena sudah bisa melakukan latihan *service* dengan baik. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini yaitu atlet putra klub Sepaktakraw puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 8 orang. Dibagi menjadi 2 kelompok terdiri dari 4 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengukur tes kemampuan servis atas pemain Sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. Data Tes Awal (*pre-test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Service* Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan *Service* Sasaran Tetap.

Table 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post Test*) kemampuan *Service* Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan *Service* Sasaran Tetap

NO	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	>11.93	1	25	1	25
2	8.17 - 11.92	0	0	1	25

3	4.40 - 8.16	1	25	0	0
4	0.64 - 4.39	2	50	2	50
5	<0.63	0	0	0	0
	Jumlah	4	100%	4	100%

Dari 4 orang atlet 1 orang (25%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval >11.93, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 8.17 - 11.92, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 4.40 - 8.16, dan 2 orang (50%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 0.64 - 4.39, untuk data akhir (post test) dari 4 orang atlet 1 orang (25%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval >11.93, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 8.17 - 11.92, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 4.40 - 8.16, dan 2 orang (50%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 0.64 - 4.39.

**2. Data Tes Awal (*pre-test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Service* Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan *service* sasaran berubah**

Table 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post Test*) kemampuan *service* Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan *Service* Sasaran Berubah

NO	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	>11.93	0	0	1	25
2	8.17 - 11.92	1	25	1	25
3	4.40 - 8.16	1	25	2	50
4	0.64 - 4.39	2	50	0	0
5	<0.63	0	0	0	0
	Jumlah	4	100%	4	100%

Hasil analisis data tes awal (pre test), dari 4 orang atlet tidak ada atlet yang memiliki kemampuan *service* pada kelas interval >11.93, 1 orang (25%) memiliki

kemampuan *service* pada kelas interval 8.17 - 11.92, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 4.40 - 8.16, dan 2 orang (50%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 0.64 - 4.39, untuk data akhir (post test) dari 4 orang atlet 1 orang (25%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval >11.93, 1 orang (25%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 8.17 - 11.92, 2 orang (50%) memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 4.40 - 8.16, dan tidak ada atlet yang memiliki kemampuan *service* pada kelas interval 0.64 - 4.39 dan <0.63.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Tidak Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Service* Sasaran Tetap Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar**

Pada hasil *post-test* latihan *service* sasaran tetap terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar tidak terbukti secara signifikan. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *service* sasaran tetap terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar tidak dapat diterima kebenarannya. Dapat dilihat bahwa tidak adanya peningkatan setelah dilakukan latihan *service* sasaran tetap.

Latihan servis sasaran tetap merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan akurasi atlet saat melakukan servis. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan target yang telah ditetapkan. Target dibuat dengan membuat sebuah lingkaran disisi lapangan yang telah ditetapkan. Pada lapangan sepakbola seorang atlet berdiri di daerah tekong, melakukan *service* ke satu arah yang telah ditetapkan, dengan ada pelambung bola untuk melakukan *service*. Saat melakukan atlet diberi kesempatan 10 kali percobaan secara berulang-ulang dengan target yang telah ada, apabila atlet tersebut telah melakukan sebanyak yang telah ditetapkan maka diganti dengan atlet selanjutnya. Pada *service* sasaran tetap ini akan melakukan latihan dengan sasaran ditetapkan dengan arah ke tengah, lakukan *service* tersebut ketengah sebanyak 10 kali percobaan. Apabila latihan servis sasaran tetap dilakukan secara terus menerus maka akan dapat meningkatkan kemampuan servis atlet menjadi lebih baik.

Dari hasil penelitian tidak terbukti bahwa latihan sasaran tetap tidak memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis atlet. Secara garis besar ada dua faktor yang

mempengaruhi sehingga hasil pengujian hipotesis ditolak, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet dengan segala potensinya, kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri meliputi pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan sebagainya (Syafuddin, 2012:57).

Dari teori tersebut mungkin saja pada penelitian ini factor fisik, teknik mempengaruhi terhadap hasil latihan yang peneliti berikan selama ini, kemudian minimnya sampel dalam penelitian ini juga memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian ini. Factor eksternal dari atlet juga sangat mempengaruhi terhadap hasil penelitian ini contohnya motivasi dari orang tua sangat mempengaruhi hasil penelitian ini

## **2. Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Service* Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar**

Pada hasil *post-test* latihan sepaksila individu terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar tidak terbukti secara signifikan. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *service* sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar tidak dapat diterima kebenarannya. Dapat dilihat bahwa adanya tidak adanya peningkatan setelah dilakukan latihan *service* sasaran berubah.

Latihan servis sasaran Berubah merupakan latihan yang berguna untuk meningkatkan kemampuan akurasi atlet saat melakukan servis. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan target yang telah ditetapkan. Latihan *service* sasaran berubah adalah latihan seorang tekong mengenai sasaran pertama dan bila berhasil kesasaran kedua hingga mampu mengenai sasaran, bola tidak perlu disepak dengan keras agar akurasi dan gerakan untuk membuat sepakan yang akurat.

Dalam melakukan latihan *service* sasaran berubah, atlet diwajibkan menggunakan teknik *service* atas saat melakukannya. Pada saat pelaksanaannya tekong mencoba mengenai sasaran pertama dan bila berhasil meningkatkan ke sasaran kedua

hingga mampu mengenai kelima sasaran meskipun hanya sekali. Untuk tekong pemula, berikan kesempatan 5 kali sepakan untuk mengenai satu sasaran. Kelebihan dari latihan servis sasaran berubah selain meningkatkan akurasi servis atlet juga tidak membuat testis merana jenuh dalam melaksanakan penelitian. Selain itu juga terdapat kekurangan pada latihan ini yaitu pada saat pelaksanaan testi merasa kesulitan melakukan latihan ini karena sasaran yang telah ditetapkan dan latihan servis sasaran berubah yaitu jika testi tidak bisa melakukan servis tepat pada sasaran yang pertama maka testi tidak bisa lanjut melakukan servis ke sasaran kedua, hal ini membuat testi merasa kesulitan dalam melakukan latihan ini. Guna diberikan latihan servis latihan sasaran berubah yaitu untuk meningkatkan kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw.

Untuk menghasilkan kemampuan *service* yang baik dibutuhkan bentuk-bentuk latihan agar tujuan tersebut bisa terlaksana dengan baik. Salah satu bentuk latihan yaitu latihan sepak sila berpasangan. Dengan adanya bentuk latihan ini maka sangat dianjurkan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *service* nya. Agar mampu menguasai kemampuan *service* secara maksimal.

Dari hasil penelitian terbukti bahwa latihan sasaran berubah tidak memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis. Secara garis besar ada dua faktor yang mempengaruhi sehingga hasil pengujian hipotesis ditolak, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet dengan segala potensinya, kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri meliputi pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan sebagainya (Syafurudin, 2012:57).

Dari teori tersebut mungkin saja pada penelitian ini faktor fisik, teknik mempengaruhi terhadap hasil latihan yang peneliti berikan selama ini, kemudian minimnya sampel dalam penelitian ini juga memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian ini. Faktor eksternal dari atlet juga sangat mempengaruhi terhadap hasil penelitian ini contohnya motivasi dari orang tua sangat mempengaruhi hasil penelitian ini

### **3. Tidak Terdapat Perbedaan Latihan *Service* Sasaran Tetap dengan Latihan *Service* Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan *Service* Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.**

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil  $t_{hitung} = 0,001 < t_{tabel} = 2,35$ , ternyata hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak. Dengan kata lain tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *service* sasaran tetap dan latihan *service* sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet Klub Sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Hal ini berarti bahwa kedua latihan tersebut sama – sama memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *service*. Selanjutnya berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dapat dilihat kedua bentuk latihan ini sama-sama memberikan pengaruh terhadap kemampuan *service*. Hal ini terbukti pada latihan *service* sasaran tetap rata-rata awalnya latihan *service* sasaran tetap rata-rata awalnya (*mean*) 6,88 meningkat menjadi 10,20 (meningkat 3,32) dan pada latihan *service* sasaran berubah rata-rata awalnya (*mean*) 5,69 meningkat menjadi 8,07 (meningkat 2,38).

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa kedua latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan *service*. Latihan *service* sasaran tetap memiliki kelebihan yaitu pengulangan dalam melakukan teknik lebih banyak yang dapat meningkatkan ketepatan bola dengan kaki menjadi lebih baik, tidak terdapatnya perbedaan kedua latihan ini adalah mungkin saja salah satu dari kedua latihan tersebut tidak secara signifikan meningkatkan kemampuan *service* pemain. Karena pada hasil kemampuan servis atlet, baik *service* sasaran tetap dan sasaran berubah sama-sama memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis, hanya saja tidak signifikan, artinya salah satu latihan tidak meningkatkan kemampuan servis atlet yang tidak terlalu signifikan. Kemudian mungkin saja jumlah sampel yang terlalu sedikit (4 orang atlet) bisa saja membuat kedua latihan tersebut tidak maksimal.

Berdasarkan ulasan di atas dapat dijelaskan bahwa kedua latihan tersebut sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Dengan demikian perlu kiranya pelatih memberikan latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah untuk meningkatkan kemampuan *service*.

## E. SIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah: 1) Latihan *service* sasaran tetap dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} = 3,29 > t_{tabel} = 2,35$ , 2) Latihan sepaksila berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} 2,66 > t_{tabel} = 2,35$ , 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *service* sasaran tetap dengan latihan *service* sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan yaitu;  $t_{hitung} = 1,01 < t_{tabel} = 2,35$ , hipotesis ditolak.

## F. DAFTAR RUJUKAN

- Bafirman. 2007. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Bahan Ajar FIK UNP
- Dahlia,Sri. 2018. Studi perbandingan ketepatan sasaran smash antara umpan sendiri dan di umpan oleh teman dalam permainan sepak takraw regu putri kabupaten Sumbawa tahun 2017/2018. Jurnal ISSN: 2355-4355 volume 5 nomor 2, September 2018.
- Engel. Rick.2008. *Dasar-dasar sepaktakraw*. Kanada : Pakar Raya Pustaka.
- Hanif,Sofyan. 2011. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*.PT Bumi Timur Jaya Jakarta
- Hermanto,Yogi Ferman. 2016. Pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepak takraw juniorunggul kabupaten trenggalek tahun 2016. Artikel skripsi universitas nusantara PGRI Kediri
- Herman. 2012. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan servis dalam permainan sepak takraw pada siswa sma negeri 1 pinrang. Jurnal competitor Nomor 1 tahun 4. Februari 2012
- I Ketut Semarayasa. 2016. Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek POK UNDIKSHA. Jurnal pendidikan jasmani Indonesia volume 12. No 1. April 2016
- Jamalong, Ahmad.2015. “Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,Vol.4,No.1.

- Karim achmad.2018.kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan servis pada permainan sepak takrawSD negeri mamajang II kota Makassar.jurnal ISSN:2355-0538 vol.03 nomor 02 desember 2018.
- Munir, Abdul.2015. sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah sepak takraw. Unnes journal of sport sciences ISSN 2252-6471
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat jendral Olahraga Jakarta pusat.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Performa Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Hanafi, Moh. Perbandingan latihan bola digantung dan bola dilambungkan terhadap hasil belajar sepak mula dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas X-IS 1 SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. *Jurnal ISSN 0853-4403 Wahana* volume 67 Nomor 2, 1 Desember 2016.
- Prastowo, Andi. 2016. *Memahami Metode-metode Penelitian*. Ar-ruzzmedia.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Pres Padang.
- Sulaiman. 2014. "Alat Tes Keterampilan SepakTakraw Bagi Atlet SepakTakraw Jawa Tengah". *Journal of physical Education, Sport, Health and Recreation* (Nomor 2 tahun 2014). Hlm. 69-76.
- Qoryatingtyas,Umi.2017"pengembangan variasi latihan Sepak Sila Peserta ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SDN Negeri Wonodadi 1 Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar". *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1 Tahun 2017).Hlm.103-113.
- Wiyaka. Ibrahim.2018. perbedaan pengaruh koordinasi mata kaki dan metode pembelajaran terhadap kemampuan servis atas sepak takraw pada mahasiswa FPOK FIK UNIMED. *Jurnal prestasi* vol. 2 No.3Juni 2018 14-20
- Yusuf,Muri. 2007. *Metode Penelitian*. Padang : UNP Press
- Zalfendi,dkk. 2017. *Permainan Sepaktakraw*.Sukabina Press
- Zalfendi, dkk. 2016. *Permainan SepakTakraw*. Sukabina Pres Padang.