

## LATIHAN KESEIMBANGAN DAN LATIHAN KELENTUKAN BERPENGARUH TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH SEPAKTAKRAW

Septria Donal<sup>1</sup>, Romi Mardela<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang.

E-mail: [septriadonald@gmail.com](mailto:septriadonald@gmail.com)<sup>1</sup>, [mardela@fik.unp.ac.id](mailto:mardela@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan servis bawah sepak takraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan keseimbangan dan latihan kelentukan sebagai variabel bebas dan kemampuan servis bawah sepak takraw sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dan latihan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah sepak takraw mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah sepak takraw sebanyak 3 seksi mata kuliah dengan jumlah mahasiswa 63 orang, sampel dalam penelitian berjumlah 19 orang mahasiswa laki-laki. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan servis bawah sepak takraw. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji Normalitas dengan uji Lilliefors dan untuk menguji analisis data menggunakan Uji t. berdasarkan hasil penelitian, terdapat rata-rata *pre-test* 8,89, dan rata-rata *post-test* 12,9, berdasarkan analisis uji t didapatkan  $t_{hitung}$  4,301 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan keseimbangan dan latihan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah sepak takraw pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

**Kata Kunci:** latihan; keseimbangan; kelentukan; kemampuan servis bawah.

### PENDAHULUAN

Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu langkah maju yang dibuat Bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga. Serta dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, mengurangi stress dan lain-lain. berkaitan satu sama lain, pendidikan jasmani tidak akan berjalan baik tanpa adanya olahraga begitupun sebaliknya. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani. Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia, salah satunya adalah sepak takraw.

Menurut Hermanto (2016) sepak takraw merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 3 orang. Olahraga sepaktakraw merupakan perpaduan antara dua bentuk permainan olahraga yaitu permainan sepak bola dan bolavoli. Menurut Hanafi (2016) permainan sepak takraw adalah jenis permainan tradisional yang telah berkembang 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 salah satu persyaratan untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik, dan salah satu teknik dasar sepaktakraw adalah servis. Menurut Munir (2015) menyatakan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik khusus servis adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan tungkai dan kelentukan, kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal.

Permainan sepak takraw pada umumnya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali bagian lengan. Permainan diawali dengan servis yang berada pada lingkaran servis, selanjutnya seorang pemukul bertugas melakukan servis menggunakan kaki-nya, pemain ini dapat disebut dengan tekong. Servis dinyatakan berhasil dilakukan apabila melewati net, kemudian pihak lawan dapat mengembalikan bola tersebut maksimal tiga kali sentuhan baik seorang maupun rekan satu tim untuk mengembalikan bola tersebut diseberangkan di atas net agar jatuh di wilayah lapangan lawan. Permainan sepak takraw mempunyai peraturan-peraturan tersendiri, sehingga akan membedakan permainan dengan olahraga yang lainnya.

Untuk memulai permainan dalam sepak takraw digunakan salah satu teknik yaitu Sepakmula (servis) dan juga merupakan serangan pertama dalam sepak takraw. Sepakmula (servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. Untuk dapat melewatkan bola secara teratur melalui bagian atas net, para pemain tentunya harus menguasai sepakmula (servis) dengan benar. Sepakmula (servis) dalam sepak takraw dilakukan oleh tekong dengan bola lebih awal dilemparkan atau dihantarkan oleh apit baik apit kanan maupun apit kiri sesuai dengan tekong menggunakan kaki yang digunakan. Servis dalam permainan sepak takraw dapat dikatakan dengan sepakmula, sepakan tersebut berupa sepakan dari atas maupun sepakan dari bawah. Menurut Ketut (2016) menyatakan servis dalam sepak takraw 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.

Menurut Herman (2012) mengatakan bahwa servis dalam sepak takraw adalah sepakan yang dilakukan tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan, oleh sebab itu servis termasuk salah satu teknik dasar dalam sepak takraw. Servis merupakan cara kerja yang penting dalam permainan sepak takraw karena poin atau angka dapat diperoleh regu yang melakukan sepakmula. Kegagalan atau kesalahan suatu regu dalam melakukan servis dapat menambahkan angka bagi pihak lawan. Pada umumnya untuk dapat melakukan sepakmula atas dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak takraw yaitu kaki tumpu tidak boleh keluar dari lingkaran tekong, pada saat tekong menerima bola lambung dari pemain apit dan melakukan pukulan bola dengan menggunakan punggung kaki, jika terjadi kaki tumpu keluar dari

lingkaran maka kesalahan seperti ini akibatnya terjadinya poin untuk lawan karena dalam melakukan sepakmula kaki tumpu tidak boleh keluar dari lingkaran tekong. Sedangkan untuk dapat melakukan sepakmula bawah dengan menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan sepaktakraw yaitu kaki tumpu harus dihadapkan ke pelambung, sehingga pada saat pukulan bola gerak lanjutannya tidak terhambat, kaki pukul dikeraskan pada pergelangan kaki, akibatnya pukulan bola lebih bertenaga, dan dapat diarahkan sesuai harapan dan kaki tumpu atau kaki pukul tidak boleh keluar dari lingkaran tekong, karena dalam permainan sepaktakraw untuk dapat melakukan sepakmula atas maupun sepakmula bawah kaki tumpu tidak boleh keluar dari lingkaran tekong, jika terjadi kesalahan kaki tumpu keluar dari lingkaran tekong hal ini merupakan kesalahan dalam peraturan permainan.

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 di kehendaki regu yang servis, servis merupakan serangan pertama terhadap regu lawan.

Keterampilan dasar sepak takraw, khususnya servis bawah erat kaitannya dengan unsur-unsur kondisi fisik. Unsur kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi diperlukan atau berhubungan dalam melakukan keterampilan dasar sepak takraw, khususnya dalam melakukan gerakan servis bawah. Namun unsur kondisi fisik yang paling dominan berhubungan dengan gerakan servis bawah adalah keseimbangan dan kelentukan. Hal ini diperkuat dengan asumsi bahwa seseorang yang mempunyai keseimbangan yang baik, maka dalam pelaksanaan keterampilan servis bawah akan mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan unsur kelentukan juga diperlukan dalam keterampilan servis bawah, dikarenakan dalam melakukan keterampilan servis bawah adanya usaha untuk mengarahkan dan mengendalikan gerak-gerak sesuai tujuan dan dalam target sasaran dengan memaksimalkan kelentukan sendi. Hal ini tentunya membutuhkan kelentukan yang baik untuk mendapatkan servis yang baik pada sepaktakraw.

Peneliti telah melakukan observasi beberapa waktu lalu pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah sepaktakraw. Berdasarkan

hasil observasi yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu peneliti menemukan rendahnya kemampuan mahasiswa dalam melakukan servis bawah, pada saat melakukan servis bawah perkenaan bola dengan kaki tidak tepat sehingga menghasilkan arah bola yang tidak tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini disebabkan karena kurangnya keseimbangan pada saat melakukan servis bawah seperti tidak seimbang atau goyah pada saat mengangkat salah satu kaki dan juga kaki tumpu keluar dari lingkaran servis bawah dan juga kurangnya kelentukan dari melakukan servis bawah seperti sulitnya menjangkau bola yang tidak sesuai dengan arah yang di minta misalnya tidak biasa menjangkau bola yang jauh atau terlalu tinggi.

Benyak faktor yang terkait dengan kurangnya kemampuan servis bawah seperti yang terkait dengan faktor yang mempengaruhinya, baik yang berasal dari dalam diri atlet (internal) dan yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri (eksternal).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, mental/ psikologis. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri mahasiswa sepertisarana dan prasarana, faktor lingkungan sekitar, dan makanan atau gizi yang dapat mengembangkan kemampuan mahasiswa yang mengambil mata kuliah sepaktakraw.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan masalah yang dihadapi mahasiswa mata kuliah sepaktakraw. Dengan harapan setelah diadakannya penelitian ini akan ada perbaikan dan dapat meningkatkan kemampuan dalam sepak takraw bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah sepaktakraw.

## **METODE**

Jenis penelitian ini bersifat eksperimen. Adapun metode pengaruh Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelentukan sebagai variabel bebas, sedangkan Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw merupakan variabel terikat. Penelitian ini dimaksud untuk mencari Pengaruh Latihan Keseimbangan dan Latihan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, jumlah sampel pada penelitian ini 19 orang.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Sugiyono (2012: 241) mengemukakan jika nilai  $L_0$  lebih besar dari  $L$ -tabel maka data tidak berdistribusi

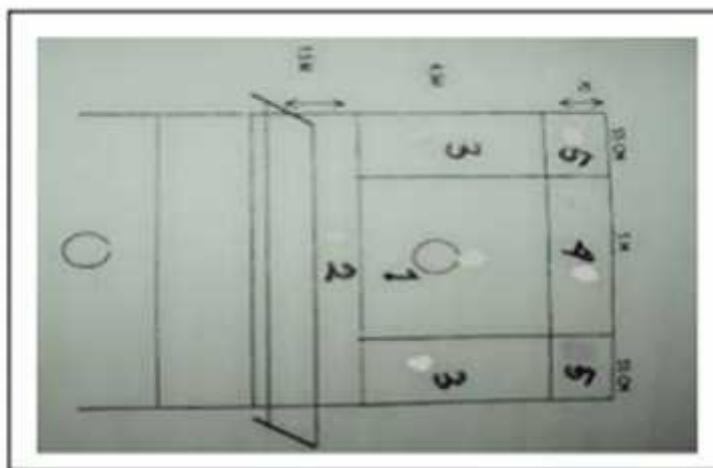
normal Penelitian hanya menggunakan satu kelompok sampel. Uji normalitas dengan uji *lilliefors*. setelah didapatkan hasil dengan uji *lilliefors* atau  $L_0$  max. Langkah selanjutnya bandingkan nilai atau hasil  $L_0$  max dengan L-tabel *lilliefors*. Dengan kriteria jika  $L_0$  lebih kecil dari L-tabel maka data berdistribusi normal.

Sebelum latihan keseimbangan dan latihan kelentukan dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan test awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan *service* bawah sepaktakraw sampel tersebut. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

Bentuk-bentuk latihan yang dilakukan yaitu kayang, berdiri dengan satu kaki lalu jongkok, keseimbangan satu kaki membentuk huruf T, berdiri dengan satu kaki, kayang, *Reclined Cow Pow*, *Twisted Plow Po*.

### Instrumen Penelitian

Untuk mengetahui hasil servis bawah permainan sepaktakraw peneliti melakukan tes praktik servis bawah sepaktakraw dengan menyepak bola takraw dari petak tekong diarahkan ke lapangan yang sudah diberi nilai, hasilnya merupakan komulatif dari 6 kali pelaksanaan. Seperti gambar dibawah ini:



**Lapangan untuk Servis Bawah**

*Sumber : Sulaiman (2008:89)*

Tabel 1. Rumus Pengkategorian Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5 SD) \leq X$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)$	Baik
2	$(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
3	$(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

## HASIL

### A. Deskripsi Data

Pada bagian ini akan dipaparkan data Kemampuan servis bawah sepaktakraw akibat dari pengaruh metode latihan keseimbangan dan kelentukan yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada satu kelompok data (*pre test* dan *post tes*) yang hasil kemampuan servis bawah sepaktakraw perlu dideskripsikan. Berikut disajikan deskripsi data kemampuan servis bawah sepaktakraw akibat dari pengaruh metode latihan keseimbangan dan kelentukan dengan menggunakan sitem sirkuit.

Tabel 2. Rumus Pengkategorian Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5 SD) \leq X$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)$	Baik
2	$(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
3	$(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

### Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw

Dari hasil pengukuran sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal kemampuan servis bawah sepaktakraw. Tes awal atau *pre test* yang dilakukan terhadap 19 orang sampel diperoleh skor tertinggi 13, skor

terendah 2, skor rata-rata adalah 9 dan simpangan baku 3,0. Setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan tes akhir atau *post test*.

Hasil *post test* yang dilakukan terhadap kemampuan servis bawah sepaktakraw dari 19 orang sampel diperoleh skor tertinggi 13, skor terendah 4, skor rata-rata 10 dan simpangan baku 2,9. Untuk lebih jelasnya rangkuman deskripsi data tes awal (*pre test*) dan data tes akhir (*post test*) kemampuan servis bawah sepaktakraw dari 19 orang sampel, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Kemampuan servis bawah sepaktakraw.

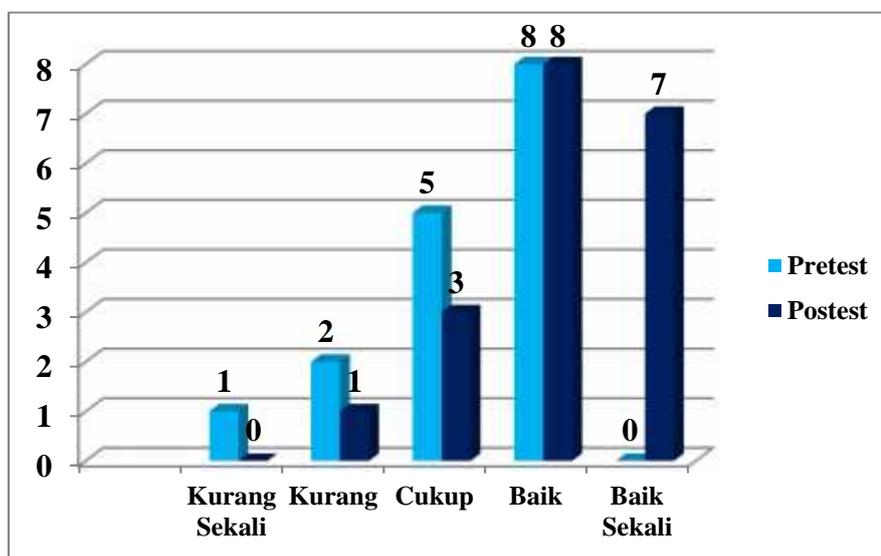
Interval	<i>Pre Test</i>		Kategori	<i>Post Test</i>	
	Frekuensi	Persentase		Frekuensi	Persentase
> 13	0	0.00%	Baik Sekali	7	36.84%
10 - 13	8	42.11%	Baik	8	42.11%
7 - 10	6	31.58%	Cukup	3	15.79%
4 - 7	4	21.05%	Kurang	1	5.26%
< 4	1	5.26%	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah	19	100%		19	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada *pre test* tidak ada orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori baik sekali, dan 8 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori baik dengan persentase sekitar (42,11%), 6 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori cukup dengan persentase sekitar (31,58%), 4 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori kurang dengan persentase sekitar (21,05%), serta 1 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori kurang sekali dengan persentase sekitar (5,26%).

Sedangkan pada *post test* menunjukkan bahwa terdapat tidak 7 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori baik sekali dengan persentase sekitar (36.84%), dan 8 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori baik dengan persentase sekitar (42.11%), 3 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori cukup dengan persentase sekitar (15.79%), 1 orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada

kategori kurang dengan persentase sekitar (5.26%), dan tidak ada orang yang memiliki kemampuan servis bawah sepaktakraw pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diartikan bahwa rata-rata hasil *Pre Test* sebelum diberikan perlakuan yaitu 9 dari 19 orang berada pada kategori cukup. Sedangkan rata-rata *post test* setelah diberikan perlakuan memberikan hasil positif dengan hasil 10 berada pada kategori cukup. Untuk lebih jelasnya penjabaran distribusi frekuensi data hasil kemampuan servis bawah sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, menggunakan latihan Keseimbangan dan kelentukan dapat dilihat pada gambar 10:



## PEMBAHASAN

Hasil analisis data tes awal (*pre-test*), dari 19 orang, 18 orang (94,7%) memiliki kemampuan servis bawah pada kelas interval 6-12 dengan kategori kurang. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1013 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,195 dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal

Untuk data akhir (*post-test*) dari 19 orang, 10 orang (52,6%) memiliki kemampuan servis bawah pada kelas interval 6-12 dengan kategori kurang, 8 orang (42,1%) memiliki kemampuan servis bawah pada kelas interval 13-19 dengan kategori cukup, 1 orang (5,3%) memiliki kemampuan servis bawah pada kelas interval 20-24 dengan kategori baik. dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan

yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1196 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,195 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal.

Berdasarkan data yang diperoleh, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis berdasarkan rumus yang digunakan. Kemudian berdasarkan analisis uji  $t$  diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 4,301 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_1$  diterima.

Berbagai latihan yang di terapkan kepada pemain yang berfokus pada kemampuan servis bawah sepaktakraw yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam pelaksanaannya, sehingga bisa memberikan serangan awal yang baik dengan penempatan bola yang sesuai dengan yang diinginkan, sehingga bisa memperoleh poin. Alasan lain penulis mengambil bentuk latihan yang sesuai dengan program latihan yang diberikan yang tertera pada lampiran 1 adalah karena bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan service bawah sepaktakraw agar lebih baik lagi.

Menurut Mukholid (2004) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. dan Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian (Sajoto, 1988)

Latihan keseimbangan dan latihan kelentukan merupakan bentuk latihan yang dilakukan untuk menghasilkan kemampuan yang baik dalam servis bawah pada sepaktakraw yang baik untuk memulai suatu permainan/pertandingan, karena dalam gerak dasar servis bawah dalam sepak takraw adalah dengan mengangkat salah satu kaki dan menyepak bola yang diberikan pelambung, dalam teknik dasar ini kelenturan sangat diperlukan untuk menjangkau bola yang diberikan pelambung dan keseimbangan sangat diperlukan karena dalam pelaksanaan service bawah tersebut salah satu kaki menyepak bola dan satunya lagi tinggal sebagai poros dan tumpuan berat badan. Latihan keseimbangan dan latihan kelenturan dilakssanakan dengan melakukan latihan sesuai contoh gerakan yang diperagakan dan mahasiswa melakukan sesuai dengan program yang diberikan.

Pada saat proses latihan ada beberapa mahasiswa yang melakukan latihan dengan serius dan ada yang lama dalam menangkap materi yang diberikan pelatih,

begitu juga dengan disiplin mereka. Jadi ketika pengambilan nilai akhir (*post-test*) ada beberapa mahasiswa yang mendapatkan peningkatan yang baik, karena melakukan latihan dengan disiplin dan serius. Ada juga mahasiswa yang pada saat latihan tidak melakukannya dengan serius dan lama dalam memproses materi yang diberikan, sehingga mendapatkan hasil yang kurang baik dengan peningkatan yang sedikit. Jadi jika ingin meningkatkan kemampuan pemain harus serius dan mempunyai disiplin yang bagus agar mendapat hasil yang maksimal.

Dari hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan keseimbangan dan latihan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah pada sepak takraw. Oleh karena itu, variasi bentuk latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan dan diiringi dengan disiplin yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa Latihan Keseimbangan ( $X_1$ ) dan Latihan Kelentukan ( $X_2$ ) memberikan Pengaruh yang signifikan Terhadap Kemampuan *Service* Bawah Sepaktakraw ( $Y$ ) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah Sepaktakraw. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* 8,89, dan rata-rata *post-test* 12,9. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan sebesar  $t_{hitung}$  4,301 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_1$  diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dahliah, 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.
- Herman. 2012. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 1 Pinrang. *Google Scholar*. Hal 57.
- Hermanto, Yogi Fernan. 2016. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepaktakraw Yuniior Punggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016. Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri.

- I Ketut Semaryasa, 2016. Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Tingkat Motor Ability Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek POK UNDIKSHA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 12. No 1 April 2016.
- Karim, achmad. 2018. Kontribusi Mata Kaki, Keseimbangan Dan Kekentukan Terhadap Kemampuan Servis Pada Permainan Sepaktakraw SD Negeri Mamajang II Kota Makassar. *Jurnal ISSN: 2355-0538* Vol 03 dan 02 Desember 2018.
- Mukholid, Agus .2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira
- Munir, Abdul. 2015. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepaktakraw. *UNESS Jurnal of sport Sciences* ISSN: 2252-6471.
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005:16). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat: 4*. PT. Sinar Grafika.
- 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.3 Juni 2018 14-20.