

**PENGARUH LATIHAN SERVIS BOLA GANTUNG DAN BOLA LAMBUNG  
TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS PADA ATLET SEPAKTAKRAW PPLP  
SUMATERA BARAT**

**TESIS**



**OLEH**

**MAZDA UMISA  
NIM : 51647**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## ABSTRACT

**Mazda Umisa, 2015. The Impact of Hanging Ball and Gastric Ball Services Approach to the Skill Services on the Athlete of PPLP Sepaktakraw West Sumatera. Thesis. Graduate Program of State University of Padang.**

Based on the result of observation and interview done by the reseacher, the problem of the reseach was from doing in step services several times, that it was always done well and most of them caused by the athletes selves-error, so it made score for the rival. This case was caused by the lack of proper accuracy of in step services to the target point which difficult to reach by the rival. Then, the rivals could do the counter attack and made score. The target point meant was at the left side of the left wedge, the right side of the right wedge, the gap between the can players with the right and the left wedge to the corner of the back side on the left and the right side, to the front of the net from the can position, right wedge and left wedge. Then, the losing was also caused by net services or out. The purpose of this research was to reveal the impact og hanging and gastric ball services approach to the skill services on the athletes of PPLP sepaktakraw, West Sumatera.

The method of the research was quasi experiment the population of the research was thirty people and used the total sampling which was the thirty athlete of sepaktakraw. The test used was service skill test, and the data was analyzed by using uji-t.

The result of the research showed showed that (1) the approach of hanging ball services gave impact to the skill services of athletes sepaktakraw PPLP West Sumatera. The result was  $t_{hitung} > t_{tabel} = (9,82) > (1,76)$  (2) the approach of the gastric ball services gave impact to the skill services, the result was  $t_{hitung} > t_{tabel} = (9,79) > (1,76)$  (3) the approach of hanging ball services was more effective than the approach of gastric ball to skill services, which the result was  $t_{hitung} > t_{tabel} = (5,22) < (1,77)$ .

## ABSTRAK

**Mazda Umisa. 2015. Pengaruh Pendekatan Servis Bola Gantung dan Bola Lambung Terhadap Keterampilan Servis pada Atlet PPLP Sepaktakraw Sumatera Barat. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.**

Dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan masalah dalam penelitian adalah dari beberapa kali melakukan servis punggung kaki selalu dapat di atasi dan sebagian besar disebabkan karena kesalahan sendiri sehingga angka untuk lawan, hal ini disebabkan karena servis punggung kaki yang dilakukan kurang memiliki akurasi yang tepat ke titik sasaran yang sulit dijangkau oleh lawan, sehingga atlet-atlet lawan dapat melakukan serangan balik dan memperoleh angka/point dari kesalahan sendiri. Titik sasaran yang di maksud adalah pada sisi bagian kiri apit kiri, sisi kanan apit kanan, celah antara pemain tekong dengan apit kanan dan kiri, ke pojok bagian belakang pada sisi kiri dan kanan, ke arah depan net dari posisi tekong, apit kanan dan kiri. Selain itu, kekalahan juga diakibatkan karena servis yang dilakukan net atau keluar. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh Pendekatan Servis Bola Gantung dan Bola Lambung Terhadap Keterampilan Servis pada Atlet PPLP Sepaktakraw Sumatera Barat .

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian ini berjumlah 30 orang, sedangkan sampel ditetapkan secara *total sampling*, yaitu: atlet sepaktakraw sebanyak 30 orang. Tes yang digunakan adalah tes kemampuan *service*, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pendekatan service bola gantung memberikan pengaruh terhadap keterampilan service atlet sepaktakraw PPLP Sumbar, hasil yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel} = (9,82) > (1,76)$ . (2) Pendekatan service bola lambung memberikan pengaruh terhadap keterampilan service, hasil yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel} = (9,79) > (1,76)$ . (3) Pendekatan service bola gantung lebih efektif daripada pendekatan service bola lambung terhadap keterampilan service, dimana hasil yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel} = (5,22) < (1,77)$ .

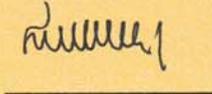
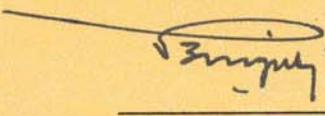
## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

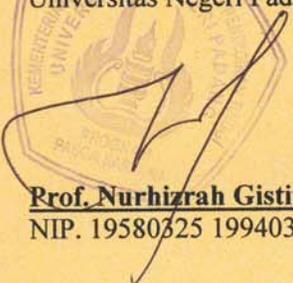
---

Mahasiswa : **Mazda Umisa**

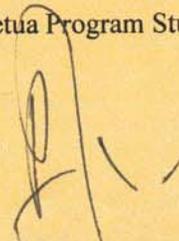
NIM : 51647

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd</u> Pembimbing I		<u>26/2-2016</u>
<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO</u> Pembimbing II		<u>26/2-2016</u>

Direktur Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Padang

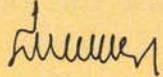
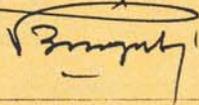
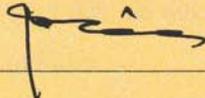
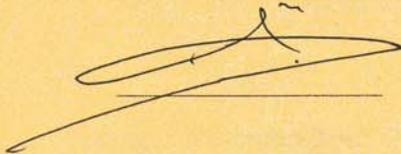
  
Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed, Ed.D  
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi

  
Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd  
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

---

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Ketua)	 _____
2	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Sekretaris)	 _____
3	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Anggota)	 _____
4	<u>Dr. Erizal Nurmai, M.Pd.</u> (Anggota)	 _____
5	<u>Dr. Khairani, M.Pd.</u> (Anggota)	 _____

Mahasiswa

Mahasiswa : *Mazda Umisa*

NIM. : 51647

Tanggal Ujian : 24 - 11 - 2015

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Pengaruh Pendekatan Servis Bola Gantung dan Bola Lambung Terhadap Keterampilan Servis pada Atlet PPLP Sepaktakraw Sumatera Barat”. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Di dalam Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pula pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh melalui karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2015  
Saya yang menyatakan



Mazda Umisa  
NIM. 51647

## KATA PENGANTAR



Syukur *alhamdulillahirabbil' alamin* peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Pengaruh Pendekatan Servis Bola Lambung dan Bola Gantung Terhadap Keterampilan servis pada Atlet PPLP Sepaktakraw Sumatera Barat”**. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana (PPs) Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaiannya, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, berkenaan dengan hal itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I dan Prof. Dr. Sayuti Syahara M.S AIFO selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan untuk menyelesaikan proposal ini.
2. Prof. Dr. Yanuar Kiram, Dr. Erizal Nurmai, M.Pd dan Dr. Khairani, M.Pd selaku dosen kontributor, telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan tesis ini.
3. Teristimewa untuk yang tercinta kedua orang tuaku, Papa (Alm. Zaidul) Mama (Mayarni, A.Ma), Suamiku tercinta (Irdam), Buah hatiku tercinta (Nuha Aqilah Shadam dan Khairuniswah Adilah Shadam, dan adik-adikku tersayang (Mazda Asfika dan Mazda Febriani).
4. Direktur dan Asisten Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.

6. Terima kasih kepada pengurus PPLP Sumatera Barat yang telah bersedia memberikan izin penelitian selama penulisan tesis ini yang dapat dilakukan dengan baik.
7. Ucapan terima kasih buat para atlet PPLP cabang sepaktakraw Sumatera Barat yang telah meluangkan waktu dan bersedia dengan tulus menjalankan program untuk pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik.
8. Rekan-rekan mahasiswa konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis berharap tulisan ini dapat bermanfaat, semoga amal kebijakan yang kita perbuat mendapat balasan yang setimpal dan pahala yang berlipat ganda, Amin.

Padang, November 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Perumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	13
1. Sepaktakraw .....	13
2. Keterampilan Servis .....	19
3. Pengaruh Latihan Servis dengan Bola Gantung atau Keterampilan Tertutup Terhadap Keterampilan servis Sepaktakraw .....	30
4. Pengaruh Latihan Servis dengan Bola Lambung atau Keterampilan Terbuka Terhadap Keterampilan servis Sepaktakraw .....	37
5. Pembebanan Latihan .....	42

B. Kerangka Berpikir .....	44
C. Pengajuan Hipotesis .....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian.....	49
B. Tempat dan waktu penelitian .....	50
C. Populasi dan Sampel .....	50
D. Definisi Operasional Variabel.....	51
E. Instrumen Penelitian .....	52
F. Prosedur Penelitian .....	53
G. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	58
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	64
C. Pengujian Hipotesis .....	66
D. Pembahasan .....	69
E. Keterbatasan penelitian.....	76
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi .....	78
C. Saran .....	84
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>87</b>
<b>PROGRAM LATIHAN.....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>128</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Prestasi Atlet PPLP Sumatera Barat.....	3
2. Perbandingan model latihan servis bola gantung dan servis bola lambung	47
3. Model Latihan Keterampilan Servis.....	48
4. Rancangan Penelitian .....	50
5. Distribusi Frekuensi hasil tes awal pendekatan servis bola gantung .....	59
6. Distribusi Frekuensi hasil tes awal pendekatan servis bola lambung .....	60
7. Distribusi Frekuensi hasil tes akhir pendekatan servis bola gantung .....	62
8. Distribusi Frekuensi hasil tes akhir pendekatan servis bola lambung .....	63
9. Rangkuman hasil pengujian normalitas data .....	65
10. Rangkuman hasil pengujian hipotesis pertama .....	67
11. Rangkuman hasil pengujian hipotesis kedua .....	68
12. Rangkuman hasil pengujian hipotesis ketiga .....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepaktakraw .....	17
2. Teknik servis bawah .....	25
3. Teknik servis dengan kaki bagian dalam .....	26
4. Teknik servis punggung kaki.....	27
5. Servis bola tergantung .....	36
6. Servis dilambung oleh pider/pengumpan.....	41
7. Lapangan Tes Servis.....	53
8. Histogram Tes awal kelompok pendekatan servis bola gantung.....	60
9. Histogram Tes awal kelompok pendekatan servis bola lambung.....	61
10. Histogram Tes akhir kelompok pendekatan servis bola gantung.....	63
11. Histogram Tes akhir kelompok pendekatan servis bola lambung.....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	89
2. Uji Coba Instrumen.....	101
3. Data Hasil Tes Awal Kemampuan Servis.....	104
4. Pembagian Kelompok.....	105
5. Data Tes Akhir Kelompok Bola Gantung.....	106
6. Data Tes Akhir Kelompok Bola Lambung.....	106
7. Uji Normalitas Data Pre Test Kelompok Bola Gantung.....	107
8. Uji Normalitas Data Pre Test Kelompok Bola Lambung.....	108
9. Uji Normalitas Data Post Test Kelompok Bola Gantung.....	119
10. Uji Normalitas Data Post Test Kelompok Bola Lambung.....	110
11. Terdapat pengaruh pendekatan servis bola gantung terhadap keterampilan servis dalam bermain sepak takraw.....	111
12. Terdapat pengaruh pendekatan servis bola lambung terhadap keterampilan servis dalam bermain sepak takraw.....	112
13. Pendekatan latihan servis bola gantung lebih efektif dari pada bola lambung terhadap keterampilan servis atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat.....	113
14. Dokumentasi Penelitian.....	114
15. Surat Izin Penelitian Kepada KESBANGPOL.....	117
16. Surat Izin Penelitian Kepada UPTD PPLP.....	118
17. Surat Balasan Penelitian Dari UPTD PPLP Provinsi Sumatera Barat.....	119

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah berkembang ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportovitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kebugaran dan prestasi olahraga harus menanamkan nilai-nilai moral, sportivitas, disiplin, yang berakhlak mulia sehingga mencapai prestasi yang tujuannya mengangkat harkat dan martabat serta kehormatan bangsa indonesia ini.

Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam

proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Melalui pembinaan jangka panjang dan pembibitan atlet berbakat dan beprestasi yang dibina pada klub olahraga, baik di sekolah kegiatan olahraga (SKO), khususnya pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP), dibawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Barat, terlihat perkembangan yang cukup baik terbukti banyaknya pertandingan yang diikuti dan membuahkan hasil baik dengan mendapat juara.

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk cabang binaan PPLP Sumatera Barat. PB Persetasi (1998:16) berpendapat keunikan sepaktakraw yang kita ketahui dominannya unsur senam, seni dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju prestasi olahraga.

Pembinaan prestasi sepaktakraw dapat dilakukan pada klub-klub dan juga dapat dibina di lingkungan yang formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Salah satu wadah pembinaan prestasi sepaktakraw di Sumatera Barat adalah PPLP Sumatera Barat. Di PPLP Sumatera Barat ini, pembinaan sepaktakraw sudah dilakukan semenjak tahun 1999 sampai sekarang

PPLP sepaktakraw Sumatera Barat dalam kejuaraan-kejuaraan tahunan yakni kejuaraan Antar Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Se Indonesia biasanya selalu memperoleh juara dan tidak pernah gagal untuk menyumbangkan medali, namun akhir-akhir ini prestasi PPLP sepaktakraw Sumatera Barat mengalami penurunan. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini data

prestasi Atlet sepaktakraw pada Kejurnas antar PPLP Se - Indonesia pada 8 tahun terakhir.

Tabel 1. Data prestasi Atlet sepaktakraw PPLP Sumatera Barat

No	Tahun	Iven	Tempat	Nomor Tim
1	2007	Kejurnas antar PPLP	Palu	Perak
2	2008	Kejurnas antar PPLP	Kuningan	Perak
3	2009	Kejurnas antar PPLP	Pontianak	-
4	2010	Kejurnas antar PPLP	Sala tiga	Perunggu
5	2011	Kejurnas antar PPLP	Kendari	-
6	2012	Kejurnas antar PPLP	Batam	Perunggu
7	2013	Kejurnas antar PPLP	Pontianak	Perunggu
8	2014	Kejurnas antar PPLP	Palu	Perunggu

Sumber: Dispora Sumbar 2014

Dari data di atas, terlihat masih rendahnya prestasi atlet putra PPLP sepaktakraw Sumatera Barat. Untuk meningkatkan prestasi olahraga sepaktakraw, banyak faktor yang mempengaruhinya. Secara umum prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu; faktor internal dan faktor eksternal. Untuk faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasi seperti; mental, kecerdasan emosional, motivasi atlet, dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal

adalah faktor yang berasal dari luar atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya, seperti peran pelatih, program latihan, sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pelatih PPLP cabang sepaktakraw Saudara Rudi Calces, S.Si pada tanggal 7 Januari 2014 di Lapangan sepaktakraw PPLP Sumatera Barat menyatakan; “untuk saat ini atlet PPLP cabang sepaktakraw berjumlah 36 orang yang terdiri dari 6 orang atlet putri dan 30 orang atlet putra. Syarat-syarat mutlak untuk menjadi siswa/siswi PPLP cabang olahraga sepaktakraw memiliki nilai akademik rata-rata 6.5. Postur tubuh untuk atlet putri adalah 155 cm dan 165 untuk atlet putra. Memiliki kondisi fisik dan teknik dengan standar yang telah ditentukan yang diketahui melalui tes awal. Usia atlet PPLP cabang sepaktakraw rata-rata antara 14-18 tahun. Sejauh ini perkembangan individu secara keseluruhan cukup baik dengan latihan rutin 2 (dua) kali sehari. Rentang usia yang merupakan usia remaja dalam masa pertumbuhan dan masa pubertas mereka masih dalam keadaan labil dan masih ikut-ikutan, seperti dalam melaksanakan latihan instruksi pelatih diterima dengan baik tapi dalam pelaksanaan masih ada yang melakukan asal-asalan. Selain itu Keterbatasan jumlah pelatih yang tidak sebanding dengan jumlah atlet maka pelatih tidak bisa memahami secara detail masalah kepribadian masing-masing atlet. Disisi lain, atlet putri ditangani oleh pelatih laki-laki yang secara emosional tidak bisa masuk ke kehidupan pribadi atlet putri tersebut”.

Servis adalah gerak kerja yang terpenting yang juga sebagai serangan pertama dan terakhir dalam mendapatkan point di daerah lawan dengan cara menyepak bola dengan keras dan tajam sampai melewati net dengan pencapaian mendapatkan point di daerah lawan. Sekarang servis sangat berperan sekali dalam permainan lawan, kegagalan dalam melakukan servis menjadi keuntungan bagi pihak lawan. Oleh sebab itu dalam peningkatan keterampilan bermain sepak takraw model latihan servis sangat perlu sekali dilatih secara teratur dan continui.

Servis punggung kaki, adalah jenis sepak mula yang merupakan teknik tinggi. Perkenaan bolanya pada kaki bagian luar atau punggung kaki. Bola dilambungkan tinggi ke arah depan tekong dan bola dipukul sebelum bola turun. seorang posisi tekong dalam melakukan servis mayoritas sudah sudah menerapkan latihan servis atas punggung kaki.

Berdasarkan pendapat Pelatih Kepala PPLP Sepaktakraw Sumatera Barat, Saudara Gushendri, pada saat ini menurunnya prestasi atlet tersebut, hal ini dikarenakan kurang bagusnya keterampilan bermain sepak takraw, dibandingkan dengan atlet daerah yang lain, hal ini disebabkan salah satu rendahnya keterampilan bermain sepak takraw yang dimiliki atlet, di antara keterampilan teknik dasar dan teknik khusus yang berperan terhadap penampilan bermain yang baik. Salah satunya adalah teknik pelaksanaan servis dalam permainan sepak takraw.

Hal ini dapat dilihat dan di amati selama dalam pertandingan sepaktakraw antar PPLP Se- Indonesia, kesalahan teknik yang banyak di jumpai adalah pada seorang posisi tekong yang melakukan servis. Dari beberapa kali melakukan servis punggung kaki selalu dapat di atasi dan sebagian besar disebabkan karena kesalahan sendiri sehingga angka untuk lawan, hal ini disebabkan karena servis punggung kaki yang dilakukan kurang memiliki akurasi yang tepat ke titik sasaran yang sulit dijangkau oleh lawan, sehingga atlet-atlet lawan dapat melakukan serangan balik dan memperoleh angka/point dari kesalahan sendiri. Titik sasaran yang di maksud adalah pada sisi bagian kiri apit kiri, sisi kanan apit kanan, celah antara pemain tekong dengan apit kanan dan kiri, ke pojok bagian belakang pada sisi kiri dan kanan, ke arah depan net dari posisi tekong, apit kanan dan kiri. Selain itu, kekalahan juga diakibatkan karena servis yang dilakukan net atau keluar.

Dari data dan pengamatan pelatih PPLP Sumatera Barat yang tercatat oleh tim pelatih sepaktakraw menunjukkan bahwa, rata-rata dalam melakukan servis punggung kaki kesalahan dalam 1 set 5 -3 kali yaitu bola tidak masuk yang diantaranya bola keluar, bola dapat diterima dengan baik oleh lawan dan bola tersangkut di net sendiri. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa kekalahan Tim PPLP Sumatera Barat lebih didominasi lemahnya pada sektor servis. Kekalahan yang sering terjadi pada Tim PPLP sepaktakraw disebabkan masih kurangnya keterampilan servis punggung kaki yang dilakukan oleh tekong, sehingga masih memerlukan pengembangan pendekatan latihan yang bervariasi.

Dalam proses melatih banyak pendekatan latihan yang dapat diterapkan untuk

mencapai tujuan latihan seperti pendekatan servis bola gantung dan servis bola lambung. Pendekatan servis bola gantung adalah model latihan servis bola digantung dengan cara gantung bola takraw pada keranjang basket (dengan tali elastis) untuk mengawalinya, gantung ketinggian yang disesuaikan dengan kemampuan pemain untuk memulai latihan berbagai sepakan servis biasanya dimulai dengan ketinggian antara pinggang dan bahu, Rick Engel (1992:50).

Selanjutnya contoh pendekatan latihan servis adalah latihan bola lambung. Rick Engel mengemukakan untuk mengemukakan untuk melakukan servis yang konsisten dibutuhkan lemparan yang konsisten, oleh sebab itu lemparan adalah bagian yang terpenting dari servis karena tekong bisa mengandalkan tempat jatuhnya bola yang diinginkan, ia akan lebih mudah melakukan tendangan servis, dan tentu saja dengan kontrol dan akurasi servis yang baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan servis atas punggung kaki Atlet PPLP Sumatera Barat yang mengikuti latihan sepaktakraw. Sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling menentukan keterampilan servis atas punggung kaki, maka peneliti mencoba untuk mengidentifikasinya :

Dari faktor internal yang paling berpengaruh adalah rendahnya motivasi latihan, dan kemauan menambah latihan secara mandiri. Seringkali ditemukan dalam latihan dimana atlet tersebut hanya menjalankan latihan secara formalitas

dengan jadwal yang diberikan pelatih. Untuk itu peranan pelatih sangat diharapkan sekali supaya memberikan motivasi yang tinggi terhadap atlet tersebut, terutama sekali dengan perkembangan Ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek).

Hal yang perlu diperhatikan juga kondisi psikis (mental) terutama sekali berpengaruh terhadap atlet PPLP, rata-rata siswa PPLP baru menjalani latihan 6 bulan di PPLP, yang mana masih tingkat pemula dalam menjalankan latihan yang diberikan pelatih. Dari segi psikis (mental) anak baru mencoba, mengenal mengetahui materi latihan baik model latihan teknik servis, selama ini di daerah asal model latihan yang diberikan pelatihnya monoton dan tidak ada variasi lainnya, sehingga model latihan yang diberikan tidak ada peningkatan servis atas punggung kaki.

Selain itu permasalahan lain yang ditemui adalah kecerdasan emosional atlet. Pengalaman peneliti mengamati atlet tersebut, dimana sebelum masuk ke lapangan pada suasana pertandingan, ada juga atlet yang masih cemas (anxiety) saat melihat lawan, di dalam diri atlet tersebut merasa kalah sebelum bertanding. Kecerdasan emosional dan kemampuan psikis atlet tersebut masih rendah. Di sinilah pelatih perlu juga berperan memberikan motivasi, dorongan semangat yang tinggi kepada atlet tersebut sebelum mulai bertanding, agar semangat juang saat pertandingan semakin meningkat.

Salah satu faktor eksternal yang sangat mempengaruhi rendahnya keterampilan dasar bermain sepak takraw adalah kondisi fisik. Bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan yang mendasar yang harus dimiliki, karena untuk menguasai teknik dan saat bertanding sangat ditentukan oleh tingkatan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan, Syafruddin (2011:90). Kondisi fisik itu merupakan kemampuan yang pertama sebelum belajar teknik-teknik dasar dan teknik khusus dalam cabang olahraga. Dengan adanya kondisi fisik yang baik maka keterampilan dasar bermain akan mudah dipelajari.

Kelentukan didalam melakukan teknik-teknik sepak takraw sangat diperlukan, terutama pada teknik servis. Pada waktu melakukan servis, atlet akan membutuhkan kelentukan. Yaitu pada saat atlet akan membuka kaki selebar mungkin, serta pergerakan pinggang pada saat ayunan kaki, agar atlet bisa melakukan servis dengan leluasa yang ditujukan ke daerah lawan, sehingga lawan sulit dalam menerima servis yang dilakukan tekong.

Ditinjau ke lapangan penulis melihat sarana dan prasarana di PPLP kurang memadai untuk jumlah atlet 36 orang. Terdapat 2 (dua) lapangan yang berdampingan dengan pinggir-pinggir lapangan yang luasnya relatif kecil. Hal ini menyebabkan kurangnya ruang gerak para atlet untuk berlatih teknik dasar (kontrol bola). Jumlah bola dan perlengkapan latihan lainnya juga masih kurang untuk menunjang peningkatan prestasi.

Untuk perlu diketahui juga peranan seorang pelatih dalam menyiapkan program latihan sasaran yang hendak dicapai yang tujuannya untuk meningkatkan prestasi yang baik, karena selama ini program latihan sangat diharapkan sekali untuk peningkatan terhadap keterampilan dasar bermain sepak takraw. Dalam proses latihan banyak pendekatan yang bisa diterapkan, seperti pendekatan keterampilan terbuka (servis bola dilambung) dan pendekatan latihan keterampilan tertutup (servis bola digantung) adalah pendekatan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan servis atas punggung kaki.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak permasalahan yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan keterampilan bermain sepak takraw. Permasalahan tersebut antara lain adalah model latihan yang digunakan oleh pelatih. Penentuan model latihan yang digunakan dalam bentuk peningkatan kemampuan servis atas punggung kaki. Penggunaan model latihan keterampilan terbuka (bola dilambung) dan model latihan keterampilan tertutup (bola digantung) yang tepat dapat membantu pelatih dalam melaksanakan program latihan dapat berjalan dengan baik. Dengan demikian, tujuan dari latihan dapat tercapai secara efektif dan efisien.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, didapati beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap keterampilan servis sepak takraw. Mengingat keterbatasan

yang dimiliki penulis perlu membatasi variabel-variabel yang dapat mempengaruhi keterampilan servis sepaktakraw. Oleh karena itu penelitian ini dibatasi hanya pada pengaruh latihan servis bola lambung dan latihan servis bola gantung pada atlet PPLP Sumatera Barat.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka permasalahan yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa jauh pengaruh pendekatan keterampilan terbuka atau bola lambung dan keterampilan tertutup atau bola gantung terhadap keterampilan servis sepaktakraw

1. Apakah latihan servis bola lambung memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis dalam bermain sepaktakraw?
2. Apakah latihan servis bola gantung memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis dalam bermain sepaktakraw?
3. Manakah yang efektif antara bentuk latihan servis bola gantung dan lambung terhadap keterampilan servis dalam bermain sepaktakraw?

#### **E. Tujuan Penelitian.**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan servis bola gantung terhadap keterampilan servis atlet PPLP Sumatera Barat.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan servis bola lambung terhadap keterampilan servis atlet PPLP Sumatera Barat
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan servis bola gantung dan lambung terhadap keterampilan servis atlet PPLP Sumatera Barat

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada perkembangan Ilmu Keolahragaan khususnya teknik sepaktakraw.

### 2. Manfaat Praktis

Berikut manfaat praktis dari penelitian ini:

- a. Untuk para pelatih sepaktakraw penelitian ini dapat memberikan masukan dalam penyusunan program latihan yang tepat untuk menunjang hasil keterampilan servis sepaktakraw.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk guru dalam proses belajar mengajar di sekolah.
- c. Bagi atlet, penelitian ini bermanfaat sebagai acuan dalam proses latihan guna meningkatkan keterampilan servis sepaktakraw.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Sepaktakraw**

###### **a. Pengertian**

Olahraga menurut Giriwijoyo (2004:28) adalah “Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan dengan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga,“ Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa seseorang dalam melakukan kegiatan memiliki tujuan yang ingin di capai. Seseorang melakukan olahraga itu bertujuan untuk kesehatan, prestasi, pendidikan, rekreasi, kesenangan dan kepuasan.

Permainan sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola terbuat dari rotan. Bola rotan itu di tendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola dilapangan lawan. Jadi ide permainan sepaktakraw ini mematikan bola dilapangan lawan dan berusaha atau mengusahkan agar bola tidak mati di bagian lapangan sendiri. Darwis, Ratinus (1992:15).

Sebelum dikenal dengan sepaktakraw, masyarakat di beberapa daerah Indonesia mengenalnya dengan sebutan sepakraga yang berarti: Sepakraga atau maraga/madaraga dalam bahasa bugis yang diambil dari kata siraga- raga yang berarti saling menghibur. Memang sepak raga dapat dimainkan kapan saja dan di

mana saja, sekedar untuk menghibur masyarakat atau dirinya sendiri dalam mengisi waktu luang. Namun pada saat- saat yang penting seperti pelantikan raja, sepak raga ini dimanfaatkan untuk memeriahkan pesta pelantikan raja itu atau dimainkan pada pesta perkawinan, pesta keluarga, panen, atau atraksi untuk menyambut tamu- tamu penting.

Olahraga sepaktakraw merupakan olahraga yang berasal dari tanah melayu, hal itu bisa dilihat dari pengertian secara harfiah sepaktakraw itu sendiri yaitu: Kata “sepak” diambil dari bahasa melayu; kata “takraw” diambil dari bahasa Thai yang berarti “bola yang terbuat dari anyaman rotan”. Ucup yusuf (2001:1) Sedangkan pengertian secara aturan yaitu: Sepaktakraw adalah permainan yang didominasi oleh kaki yang dimainkan di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang. Ali, Nur dan Hanif (2003:1).

Hal ini juga dikemukakan Zalfendi (2006:7) bahwa :

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi net. Bola terbuat dari rotan atau (*synhtetic fibre*) yang di anyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari setiap permainan ini adalah mengembalikan dan mematikan bola ke lapangan lawan.

Olahraga Sepaktakraw adalah Permainan sepak bola *jarring* yang dimainkan oleh dua regu (masing-masing tiga orang), di atas lapangan dengan ukuran yang tertentu yang sifatnya *kompetitif*, Asril B, (1994:6). Sedangkan sepaktakraw

merupakan permainan yang sangat cepat dengan *eksplosif, akrobatis, dan artistik* serta mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi, Zaidul (2005:4).

Bola takraw dibuat dari bahan fiber yang memiliki 12 lubang dan permukaan terdiri dari dua puluh persimpangan. Peraturan tersebut mewajibkan diameter bola menjadi sekitar 0,135 m. Namun diameter dapat bervariasi sedikit tergantung pada produsen bola dan juga kategori yang berbeda dari permainan sepak takraw Abdul Syakir (2014;2).

Sesuai dengan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepaktakraw adalah jenis olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan/*synthetic fibre*, bentuk permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. lapangan dibatasi oleh net atau jaring, Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Tujuan dari permainan adalah mematikan bola di daerah lawan dan mempertahankan bola dari serangan lawan.

Permainan sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi dalam penguasaan keterampilan gerak. Dibutuhkan latihan yang intensif dan penuh kerja keras serta kontinyu agar dapat bermain sepaktakraw secara terampil. Pelajar yang tertarik untuk menekuni sepaktakraw masih sangat minim dikarenakan melihat dari tingkat kesulitan permainan. Pelajar kebanyakan sudah merasa takut terlebih dahulu untuk sekedar

mencoba bermain sepak takraw dikarenakan bentuk permainan yang kelihatannya sulit Universitas Negeri Yogyakarta (2013;144)

Pembinaan sepak takraw tidak hanya dilakukan dalam sekolah-sekolah melainkan dalam klub-klub ataupun pusat pelatihan baik itu di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Daerah (PPOPDA), Pembinaan Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan di Pembinaan Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). Keberadaan PPLP di setiap daerah mempunyai peran penting dan strategis dalam upaya peningkatan prestasi olahraga tanpa mengabaikan prestasi akademik sebagai upaya menyongsong masa depan para atlet Tri Aji (2013;51)

Prawirasaputra (2000:1) mengemukakan Ukuran lapangan sepak takraw adalah 13,40 x 6,10 m bebas dari segala rintangan ke atas diukur dari permukaan dasar. Catatan:

- Panjang Lapangan: 13,42 meter.
- Lebar Lapangan : 6,10 meter.
- Garis Batas: adalah garis (lines) yang lebarnya  $\pm 5$  cm.
- Lingkaran Tengah: Ditengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (service) dengan garis tengah lingkaran 61 cm.
- Garis seperempat lingkaran: Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (*service*) dengan jari-jari 90 cm.
- Tiangdua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis

samping. Tinggi tiang 1,55 meter untuk laki-laki dan 1.45 meter untuk perempuan.

- Jaring (net): Jaring dibuat dari bahan benang kasar, tali, atau dari nylon dengan ukuran lubang-lubangnya 4-5 cm. Lebar jaring 72 cm dan panjangnya tidak lebih dari 6,71 m. Pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar + 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring. Tinggi jaring 1,55 m dari tanah/lantai.



Gambar 1. Lapangan Sepaktakraw

Sumber: <http://www.elpesta.com/images/lapangan.jpg>

Untuk dapat bermain Sepaktakraw yang baik, maka atlet harus mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik adalah penguasaan teknik dasar bermain Sepaktakraw yang baik. Menurut Ratinus Darwis, kemampuan dasar bermain Sepaktakraw adalah: Menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada,

memainkan bola dengan paha, dan memainkan bola dengan bahu (membahu). Ratinus Darwis, (1992:15).

Tanpa kemampuan teknik di atas seseorang tidak akan bisa bermain. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), dengan dada, dengan paha (memaha), dengan bahu (membahu), dan dengan telapak kaki.

Selanjutnya Dalam permainan sepak takraw teknik permainan merupakan bagian yang dalam pelaksanaannya lebih banyak mempergunakan aktifitas atau ketangkasan jasmani, di dalam permainan sepak takraw secara garis besar teknik permainan dapat dibagi menjadi 2, menurut Zaidul (2005:7) adalah sebagai berikut;

- a) Teknik dasar (*basic skill*) adalah merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain sepak takraw diposisi manapun dia bermain (tekong, smasher atau feeder). Teknik dasar terdiri dari ; sepak sila, sepak kura, sepak simpuh, mamaha dan main kepala (*heading*).
- b) Teknik khusus (*spesifik skill*) merupakan teknik khusus dan spesifik yang harus dimiliki dan dikuasai secara baik oleh pemain sepak takraw sesuai dengan spesialisasi dari pemain yang bersangkutan. Teknik khusus terdiri dari; *servis, reservice, passing, smash dan block*.

Teknik khusus (*spesifik skill*) yang merupakan teknik lanjutan yang harus dikuasai untuk bisa bermain sepak takraw dengan baik. Teknik khusus harus

dimiliki oleh atlet sepak takraw sesuai dengan *spesialisasi* dari pemain yang bersangkutan. Teknik khusus yang harus dimiliki oleh seorang tekong adalah *servis*. Karena servis merupakan teknik sepak mula yang dilakukan pada awal dimulai permainan.

Dalam tulisan ini penulis melihat keterampilan teknik khusus dalam sepak takraw salah satunya adalah keterampilan *servis* dalam sepak takraw, karena selama ini kesalahan yang di jumpai dalam permainan sepak takraw dimiliki atlet PPLP Sumatera Barat terletak pada keterampilan *servis* untuk itu penulis ingin mengkaji dan membahas tentang keterampilan *servis* dalam permainan sepak takraw.

## **2. Keterampilan Servis**

### **a. Pengertian Keterampilan**

Menurut Kamus besar Bahasa Indonesia (1999:935), keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas, Keterampilan ini di dapat melakukan latihan-latihan yang berupa pengulangan-pengulangan terhadap gerak tertentu sehingga gerak tersebut menjadi otomatis (terbentuk kebiasaan).

Keterampilan (*skill*) menurut Schmidt dalam Winarno (2005:22) mengemukakan bahwa keterampilan merupakan suatu gerakan yang kualitasnya tergantung pada latihan dan pengalaman individu dalam melakukan suatu aktivitas. Keterampilan diterjemahkan sebagai pengorganisasian suatu aktivitas dalam hubungan dengan objek atau situasi yang meliputi rangkaian keseluruhan sensorik, dan mekanisme pusat atau gerak (Pyke,1980). Selanjutnya Davis

mengutip pendapat Knap yang mendefinisikan keterampilan merupakan suatu kemampuan yang dipelajari dengan usaha maksimal untuk meningkatkan hasil, (Davis dalam Winarno, 2005:23).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan keterampilan adalah suatu tingkat kemahiran serta penampilan yang baik dalam suatu permainan yang memperlihatkan kualitas dari suatu penampilan. Untuk memperoleh keterampilan, termasuk keterampilan servis sepaktakraw diperlukan suatu usaha maksimal dengan latihan yang dilakukan secara terarah, terstruktur, kontinue, berjenjang, dan berkelanjutan, diharapkan akan mampu memperoleh keterampilan yang diinginkan.

Kemudian, J.Matakupan meninjau keterampilan dari suatu gerakan, terbagi menjadi dua bagian :

1. Keterampilan dalam arti proses adalah keterampilan jalannya suatu gerakan atau rangkaian gerakan dilihat dari struktur gerakan dan sistmatis gerakan.
2. Keterampilan dalam arti produk adalah hasil yang di capai. Keterampilan gerakan secara optimal dipengaruhi oleh beberapa aspek, aspek tersebut adalah: Kemampuan mengantisipasi, kelancaran gerakan dan hubungan gerakan, Ini dapat di kuasai melalui pendidikan jasmani yang benar dalam perbaikan gerakan-gerakan dasar dan dilakukan dengan berulang-ulang.

Keterampilan tertutup adalah keterampilan-keterampilan yang berlangsung di bawah kondisi-kondisi yang ditetapkan, lingkungan yang tidak berubah. Yang dapat diprediksi dan mempunyai permulaan sehingga tergambar jelas. Contoh-contoh dari keterampilan tertutup : memukul sebuah bola dari atas (ketinggian tetap). Di dalam keterampilan yang tertutup, lingkungan itu dapat diprediksi karena: lingkungan yang stabil, variabel lingkungan, tetapi perubahan-perubahan yang manapun sangat dapat diprediksi dan/atau telah dipelajari/terpelajar sebagai hasil dari praktek salah satunya dengan *servis* bola tergantung.

Keterampilan terbuka pada umumnya secara eksternal dilangkahi karena pemain itu tidak bisa memulai tindakan sesuka hati tetapi harus memulai tindakan atas dasar karakteristik-karakteristik dari suatu sumber eksternal. Keterampilan-keterampilan olahraga dapat dimasukkan ke dalam dua kategori yang berbeda, keterampilan yang tertutup dan keterampilan terbuka.

## **b. *Servis***

### **1) Pengertian**

Teknik merupakan unsur dasar bagi para pemain untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik. Tanpa kemampuan teknik seorang tidak akan bisa bermain sepaktakraw. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan menggunakan bagian-bagian kaki, menahan bola dengan kepala, paha, dada, bahu, dan telapak kaki. (Dirjen Olahraga, Depdiknas, 2003:21).

*Servis* dalam permainan sepaktakraw adalah upaya menyajikan bola kepada lawan yang dilakukan oleh pemain dengan posisi tekong. Seorang tekong

dikatakan melakukan *servis* dengan baik, apabila dia mampu *servis* yang baik adalah sajian yang dilakukan dengan cepat dan tepat Winarno (2005:17). Selanjutnya Suhud (1990:20) mengemukakan bahwa; “*Servis* merupakan serangan yang pertama terhadap regu lawan. Melalui *servis* suatu regu dapat menghasilkan nilai sekaligus memimpin pertandingan sesuai dengan tipe yang dikehendaki regu yang melakukan *servis*”.

Seorang pemain sepaktakraw yang baik harus dapat menguasai teknik tersebut di atas baik kaki kanan maupun kaki kiri kerana pondasi permainan sepaktakraw adalah teknik dasar dengan menggunakan berbagai metode latihan termasuk teknik *servis* bola digantung dengan bola dilambung diharapkan akan memberikan kemudahan dalam keterampilan bermain sepaktakraw.

Pemain yang melakukan *servis* dalam sepaktakraw dinamakan tekong posisinya berdiri didalam lingkaran tengah dan ditemani kedua pemain lainnya yang disebut apit, yang terdiri dari apit kiri dan apit kanan, karena posisi mengapit tekong yang berdiri disudut depan net dalam lingkaran.

Berkaitan dengan arti dan manfaat *servis*, Ratinus Darwis (1992;61) mengemukakan sebagai berikut :

“Oleh karena *servis* itu merupakan suatu kesempatan baik untuk mendapatkan angka, maka ada sebagian pemain/ tekong berusaha mencari *point* dengan *servis*. Tekong berusaha melakukan *servis* kencang dan keras. Tujuan dari *servis* itu hendaklah diarahkan kepada merusak permainan dan pertahanan

pihak lawan sehingga kita dapat mengatur serangan-serangan yang baik dan menyebabkan pihak lawan kacau balau. Untuk itu *servis* hendaklah dibuat dengan berbagai cara agar dapat memporak-porandakan atau mengelirukan pihak lawan terutama tentang sasaran *servis* yang akan dilakukan. Tekong hendaklah membuat *servis* yang akan dilakukan. Tekong hendaklah membuat *servis* yang baik dan dapat mencari sasaran yang baik yaitu tempat dimana pemainnya lemah dan sukar menerima *servis*”

Tekong yang melakukan servis pasti menempatkan kaki ( poros kaki ) di lingkaran servis, dan menerima bola yang dilambung dari pemain yang berada di tempat pengumpan ( setengah lingkaran dengan jari-jari 90 cm dilakukan di sekitar titik kontak dari garis tengah dan garis luar ), dan bolapun ditendang . Strategi dalam Sepak takraw juga sangat mirip dengan teknik bola voli. Tim lawan yang menerima servis akan mencoba untuk memainkan bola takraw ke arah depan net , memainkan 3 kali sentuhan untuk mematikan bola dengan smesh [ 1 ] .Beberapa penelitian terkait dengan tendangan dan sepak takraw telah dikembangkan dalam penelitian untuk mengidentifikasi perbedaan teknik servis [ 3 ] , peneliti data menunjukkan bahwa kecepatan sudut pola antara kedua teknik adalah sebanding dengan tidak ada perbedaan yang signifikan diamati untuk paha , betis dan kaki kecepatan dengan sudut kontak pada bola Andino Maselena (2012;285)

*Servis* yang baik yaitu *servis* yang bisa diarahkan pada tempat yang sulit dijangkau lawan. Tujuan *servis* dalam sepaktakraw adalah untuk mengacaukan permainan lawan. Sekarang ini, *servis* dalam permainan sepaktakraw sudah

dijadikan sebagai taktik untuk melakukan serangan terhadap regu lawan. Asril B, dalam makalanya peranan *servis* adalah “*Servis* dalam permainan sepak takraw sangat mutlak untuk meraih angka sekaligus mencapai kemenangan, kegagalan dalam melakukan *servis* berarti hilangnya kesempatan mendapatkan angka dan memberikan kesempatan kepada regu lawan untuk menambah angka kemenangan”. Asril B, (1990:4).

## 2) Jenis-jenis servis

Asril Bahar (2008) bahwa jenis *servis* yang dapat digunakan dalam permainan sepak takraw berdasarkan hasil sepakan, adalah sebagai berikut :

1. *Servis* bawah
2. *Servis* atas
3. *Servis* kaki bagian dalam
4. *Servis* punggung kaki
5. *Servis* telapak kaki

*Servis* bawah adalah *servis* yang dilakukan dengan kaki bagian dalam, gerakannya adalah dengan cara kaki diayun dari bawah, kemudian gerak lanjutannya kaki ditempatkan kedepan. *Servis* bawah biasa digunakan oleh pemain pemula yang baru dilatih. *Servis* atas adalah jenis sepak mula yang bisa dilakukan oleh pemain yang telah memiliki keterampilan yang lebih baik. Pada *servis* atas bola dilambungkan tinggi ke arah tekong maka tekong memukul bola yang masih tinggi dan harus dijangkau sebelum bola turun.



Gambar 2. Teknik Servis Bawah

Sumber : Koleksi Pribadi

*Servis* kaki bagian dalam adalah dengan cara memukul bola yang dilambungkan ke arah samping tekong dan bola dipukul saat bola berada kira-kira setinggi antara pinggang dan dada.



Gambar 3. Teknik *Servis* dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber : Sepaktakraw Indonesia

*Servis* punggung kaki, adalah jenis sepak mula yang merupakan teknik tinggi. Perkenaan bolanya pada kaki bagian luar atau punggung kaki. Bola dilambungkan tinggi ke arah depan tekong dan bola dipukul sebelum bola turun. Dan jenis teknik *servis* yang terakhir adalah servis dengan mempergunakan telapak kaki. *Servis* telapak kaki merupakan salah satu gerak tipuan dalam pelaksanaan sepak mula.



Gambar 4. Teknik Servis Punggung Kaki  
Sumber : Sepaktakraw Indonesia

*Servis* telapak kaki merupakan salah satu gerak tipuan dalam pelaksanaan sepak mula. *Servis* jenis ini bisa dilakukan oleh pemain yang sudah memiliki teknik tinggi. Gerakan pada *servis* telapak kaki ini adalah bola dilambungkan tinggi ke arah tekong kemudian tekong memukul bola dengan telapak kaki sehingga jalannya bola berputar dan jatuh di depan net lawan. Jika memiliki teknik ini dengan sempurna maka akan sangat menguntungkan karena merupakan suatu taktik tipuan untuk mendapatkan *point*. *Servis* dengan menggunakan telapak kaki juga merupakan suatu

gerakan antisipasi seandainya lambungan yang diberikan pelambung tidak sesuai dengan yang kita inginkan, maka kita bisa melakukan *servis* dengan telapak kaki. Untuk bisa mengantisipasi gerakan dengan baik maka kelentukan yang baik harus dimiliki terlebih dahulu.

Dari berbagai jenis-jenis *servis*, perhatian tertuju pada *servis* dari yang mudah yaitu bagaimana menyepak bagaimana menyepak bola yang dilambungkan bergerak melalui atas net dan jatuh di lapangan lawan. Selanjutnya dapat ditingkatkan menuju pada jenis *servis* yang lebih sukar lagi seperti servis kencang dan tajam.

Untuk menguasai teknik *servis* ini harus mengetahui proses pelaksanaan gerakan *servis*. Asril B, (2006:124), mengemukakan sedangkan dilihat dari jalannya bola maka servis dapat dibagi atas: a) Servis gaya bebas (*Frostly service*), b) Servis keras dan tajam (*spike service*), c) Servis tinggi (*lob service*), d) Servis tipu (*trick service*), e) Servis sudut (*corner/angle service*), dan Servis skrup (*screw service*).

### **3) Proses pelaksanaan servis**

Melaksanakan *servis* dalam sepak takraw dilakukan oleh seorang pemain yang disebut tekong yang berperan menyepak bola yang dilambungkan oleh teman seregunya (apit) guna mengarahkan bola ke lapangan lawan sebagai penyajian bola pertama dalam permainan. Teknik pelaksanaan *servis* ini tergantung dari jenis sepakan yang dipergunakan

Sebelum menjelaskan proses pelaksanaan gerakan servis, terlebih dahulu dikemukakan beberapa keharusan sebagai ketentuan pelaksanaan yang merupakan

salah satu peraturan permainan khususnya mengenai servis. Ketentuan yang dimaksud adalah :

- a) Tekong atau yang melakukan *servis* harus berada di tempat *servis* yang telah ditentukan dan memberi tanda arah datangnya bola yang diinginkan kepada apit yaitu melalui acungan tangan.
- b) Tekong berusaha menyepak bola melewati atas net ke arah yang diinginkan dan masuk ke lapangan lawan.

Untuk melaksanakan ketentuan *servis* di atas, Ratinus Darwis (1992:62 ) mengemukakan teknik pelaksanaan *servis* sebagai berikut :

“1). Berdiri di tempat (lingkaran) *servis* satu kaki di dalam lingkaran dan kaki yang satu lagi di luar lingkaran, 2). Tangan kiri (jika tekong menyepak dengan kaki kanan) menunjukkan jalannya bola yang akan dilambungkan oleh apit sesuai dengan permintaan tekong, 3). Sebaiknya bola ditendang ketika ketinggiannya kurang lebih setinggi lutut, 4). Setelah bola disepak, badan digerakan mengikuti lanjutan gerak kaki sepakitan untuk menjaga keseimbangan”.

Teknik pelaksanaan *servis* dalam permainan sepaktakraw, yang dijelaskan adalah suatu aktifitas gerak yang dimulai dari gerakan yang sederhana yaitu menyepak bola melewati atas net selanjutnya menuju ke gerakan yang agak sukar yaitu ke tempat-tempat yang diinginkan serta sampai pada gerakan yang sukar seperti gerakan bola yang kencang dan tajam maupun gerak bola yang berputar atau *plash*. Makin menuju pada teknik pelaksanaan yang makin sukar

membutuhkan berbagai faktor yang perlu diperhatikan dalam proses belajar keterampilan *servis* dalam permainan sepak takraw.

### **3. Pengaruh Latihan Servis dengan Bola gantung Terhadap Keterampilan Servis Sepaktakraw**

*Servis* dalam permainan sepak takraw adalah upaya menyajikan bola kepada lawan yang dilakukan oleh pemain dengan posisi tekong. Seorang tekong dikatakan melakukan *servis* dengan baik, apabila dia mampu *servis* yang baik adalah sajian yang dilakukan dengan cepat dan tepat Winarno (2005:17).

Kegagalan melakukan servis kelapangan lawan akan memberikan peluang ke pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati dilapangan sendiri atau meninggalkan lapangan permainan. Sebaliknya keberhasilan servis membuat poin atau angka buat regu penyerang (Ratinus Darwis 1992:69).

Dalam permainan sepak takraw gerakan kerja yang terpenting dan merupakan gerak awal dari gerak kerja serangan awal yang bukan tidak mungkin bisa langsung mendatangkan poin, dimana posisi kakimengayun ke udara, menggunakan punggung kaki dengan cara diayunkan sampai atas secara explosive terhadap suatu sasaran (bola diatas udara).

Permainan sepak takraw diperlukan banyak pendekatan latihan untuk memberikan kemudahan para pembina atau pun para pengajar khususnya dalam salah satu teknik *servis* sepak takraw. Pendekatan adalah konsep yang

masih dalam pengembangan dari sistem yang disederhanakan. Seseorang yang akan melakukan pekerjaan selalu didahului dengan konsep dalam pikiran tentang apa yang akan dikerjakan. Khayalan yang ada dalam pikiran adalah representasi sederhana dari suatu sistem yang kompleks yang kadang-kadang disebut model mental.

Demikian pula halnya dengan Wahab Azis (2007:52) mengemukakan bahwa model adalah perencanaan yang menggambarkan proses yang ditempuh pada proses kegiatan agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku seseorang seperti yang diharapkan. Akhirnya dapat ditarik kesimpulan berdasarkan atas pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model adalah konsep dari pemikiran tentang apa yang akan dikerjakan dan merupakan pengembangan sistem yang masih perlu penyederhanaan untuk mencapai perubahan yang spesifik pada diri seseorang.

Untuk menghadapi perkembangan sepak takraw yang semakin maju, peningkatan kondisi fisik dan pengembangan keterampilan, penerapan model latihan sangat bervariasi. Salah satu variasi pola latihan untuk peningkatan serta pengembangan kondisi fisik dan keterampilan *servis* adalah pola latihan *drills*. Penggunaan model latihan ini disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Untuk pengembangan keterampilan teknik dalam permainan sepak takraw, telah banyak dikembangkan variasi-variasi model latihan seperti *drills servis*, *drills umpan*, *drills blok* dan *drills smes*. Seperti yang dikemukakan Teodorescu dalam Bompa (1994:27) bahwa dalam olahraga

beregu telah banyak model-model latihan yang diterapkan dalam permainan yang berkaitan satu sama lain, di mana selama pelajaran latihan pada umumnya dilaksanakan di bawah kondisi yang serupa dengan spesifikasi permainannya.

Teodorescu dalam Bempa memperjelas lagi dengan membagi 4 tahapan pendekatan yang berurutan dalam pengembangan model latihan sebagai berikut: 1) Merencanakan model teknik dan taktik untuk setiap individu pemain, untuk menyerang dan bertahan, 2) Merinci dan menyusun model kombinasi taktik untuk menyerang dan bertahan, anggap sedang berhadapan dengan lawan, 3) Menyusun bentuk latihan dan *drillnya* untuk mempelajari serta menyempurnakan model individu maupun tim, 4) Hubungan individual dengan tim ke dalam model persiapan fisik. Pilih *drill* yang kompleks yang melibatkan hal teknik dan taktik, sebaik faktor fisik, Bempa :28.

Sesuai dengan pendapat di atas maka model latihan adalah variasi latihan yang dilakukan perorangan dan kelompok untuk pengembangan teknik sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dalam penerapannya bahwa model ini dapat dilakukan dengan pelatih, teman main, *sparing partner* yang disiapkan dan dengan lingkungan, misalnya dengan tembok atau menggunakan target.

Latihan *servis* bola digantung merupakan salah satu model *drills* latihan teknik *servis* yang dilakukan pada model gantungan bola dan jarak yang bervariasi. Jarak dapat diartikan sebagai ruang (panjang, jarak) antara dua benda atau tempat Poerwandarminta (1998:698). Jadi dapat disimpulkan bahwa bola gantung adalah mengikat bola dengan sebuah tali dimana jarak

atau ketinggian bola dapat atur sesuai jangkauan kaki pada saat menyepak bola di gantung sehingga memudahkan mengarahkan bola sesuai yang diinginkan sampai kepada tempat yang sesungguhnya.

Servis bola gantung adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan media tiang dan tali untuk menggantung bola, kemudian tekong berdiri dibawah bola dan mengatur ketinggian bola agar bisa dijangkau. Untuk pelaksanaan, tekong mengambil awalan servis dan menendang bola seperti gerakan servis sesungguhnya.

Model latihan *servis* ini dilakukan secara terpola, sistimatis dan berkesinambungan untuk pengembangan keterampilan dalam permainan sepak takraw. Model ini adalah variasi latihan yang spesifik dalam permainan sepak takraw sesuai dengan prinsip spesifikasi. Dalam metode kepelatihan untuk pengembangan teknik pada umumnya para pelatih sepak takraw masih berorientasi pada prinsip latihan fisik yaitu prinsip latihan spesifikasi, misalnya untuk meningkatkan *servis* diberikan berbagai latihan spesifikasi sesuai tujuan yang akan dikembangkan, diantaranya: *drill servis* dengan lambungan bola, *servis* dengan umpan, atau dengan penerapan langsung ke dalam taktik menyerang. Oleh karena itu model latihan *servis* bola tergantung adalah variasi latihan untuk pengembangan keterampilan servis.

Model latihan ini didukung pendapat Nala, guruh (1998:6) bahwa pilihlah latihan yang spesifik sesuai dengan tujuan latihan karena setiap unit motorik

(sel otot dan syarafnya) dalam tubuh manusia memang telah dirancang untuk melakukan tugas tertentu yang spesifik atau khas untuk unit motor tersebut.

Memperkenalkan suatu sistem klasifikasi untuk keterampilan-keterampilan gerak dasar untuk penggolongannya adalah stabilitas lingkungan di mana keterampilan itu dilaksanakan. Jika lingkungan stabil, yang dapat diprediksi, lalu Poulton menggolongkan sebagai keterampilan seperti tertutup. Jika, sebaliknya, keterampilan melibatkan satu perubahan yang terus menerus, lingkungan yang tak dapat diramalkan, keterampilan itu digolongkan sebagai yang terbuka.

Keterampilan gerak tertutup adalah keterampilan yang berlangsung di bawah kondisi-kondisi yang ditetapkan serta diperbaiki yang tidak berubah lingkungan. Beberapa contoh adalah bowling, menembak, satu anak panah pada suatu target, memanjat tangga, dan berjalan di atas papan titian. Dalam model latihan servis sepaktakraw dimana pelaksanaanya dilakukan dengan bola di gantung dengan harapan akan memperoleh hasil yang maksimal dan akan memberikan kemudahan kepada para pembina atau pun atlet untuk berlatih sehingga akan memperoleh atau menciptakan atlet sepaktakraw yang handal dan khusus di posisi tekong. Sebaliknya, keterampilan-keterampilan gerak terbuka seperti keterampilan *servis* bola takraw yang tergantung, dan contoh kegiatan lain dengan menangkap suatu bola, menembak suatu senapan pada suatu menggerakkan target, mengemudi suatu mobil, melangkah ke suatu

menggerakkan eskalator, dan berjalan melalui hutan. Masing-masing keterampilan ini berlangsung mengubah lingkungan.

Untuk keterampilan-keterampilan ini perlu dilaksanakan dengan sukses, individu harus menurut karakteristik dari lingkungan. Sebagai contoh, selama suatu reli suatu pemain tenis tidak bisa berdiri dalam satu titik dan memutuskan ketika ia atau dia akan bereaksi terhadap bola. Agar berhasil, pemain itu harus bergerak dan bertindak menurut karakteristik-karakteristik lokasi dan kecepatan bola yang ada pada ruang itu. Berjalan melalui hutan menggambarkan situasi ini. berjalan karakteristik-karakteristik seseorang akan ditentukan oleh karakteristik-karakteristik dari hutan di mana ada pohon-pohon, kaki kayu, batu-batu, dan melubangi di dalam tanah (landasan satu lingkungan yang terbuka, lalu, adalah satu yang "*cluttered*" dengan objek, yang mendikte karakteristik-karakteristik sementara dan ruang dari tindakan-tindakan seseorang khusus dalam melakukan smes sepak takraw baik dalam latihan maupun permainan.

Rick Engel (1992:50) menerapkan model latihan servis bola digantung yaitu dengan cara gantung bola takraw pada keranjang basket (dengan tali elastis) untuk mengawalinya, gantung ketinggian yang disesuaikan dengan kemampuan pemain pemain untuk memulai latihan berbagai sepakan servis-biasanya dimulai dengan ketinggian antara pinggang dan bahu. Sekelompok pemain dapat berbaris di satu sisi bola dan secara urut para pemain bergantian menyepak bola sesuai keinginan masing-masing sehingga bola menuju arah

yang diinginkan. Bola harus di diamkan terlebih dahulu setiap habis disepak. Pastikan pemain-pemain tersebut dapat membedakan gerakan lanjutan yang ditambah dan dikurangi, menendang bola sedikit di depan dan sebelahnya, servis biasa ke sisi kanan dan kiri dan teknik servis pendek dan lain-lain. Setelah pemain semakin lancar dan lentur, naikkan ketinggian bola yang di gantung.



Gambar 5. Servis Bola Gantung

#### 4. Pengaruh latihan servis bola lambung Terhadap Keterampilan Servis Sepaktakraw

“*Servis* merupakan serangan yang pertama terhadap regu lawan. Melalui *servis* suatu regu dapat menghasilkan nilai sekaligus memimpin pertandingan sesuai dengan tipe yang dikehendaki regu yang melakukan *servis*”. Suhud (1990:20).

Biasanya berlangsung di bawah kondisi-kondisi yang senantiasa berubah baik lingkungan dan keputusan untuk menyesuaikan dengan keterampilan yang digunakan, contoh: memukul bola yang dilambungkan oleh seorang *pitcher*, dalam hal ini kecepatan, lokasi, dan tipe lemparan berubah setiap kali lemparan. Di dalam keterampilan terbuka akhir dari rangkaian tak dapat diramalkan hal ini karena lingkungan itu adalah terus menerus mengubah yang menghalangi atau sebagai faktor penghambat suatu keterampilan dilakukan.

Terdapat empat sistem klasifikasi kategori keterampilan gerak yaitu perluasan dua kategori, sistem keterampilan tertutup dan keterampilan terbuka sangat menolong di dalam lebih lanjut mengidentifikasi di mana suatu keterampilan gerak menjadi keterampilan terbuka dan keterampilan tertutup. Dibanding dua kategori dari keterampilan-keterampilan, hal ini memperluas sistem klasifikasi mengidentifikasi empat kategori. Ini melibatkan dua jenis variasi-variasi dari tanggapan mencoba ke yang berikutnya, perubahan atau tidak ada berubah dan dua jenis dari kondisi-kondisi lingkungan selama eksekusi gerakan, keperluan dan sedang bergerak.

Dalam melaksanakan *servis* dengan bola di lambung merupakan keterampilan terbuka dan pelaksanaan dipertandingan sepakakraw sudah hampir mirip pola permainan sebenarnya tetapi banyak terjadi kebalikan pada pembina dan atlet itu sendiri karena gerakan servis sangat kompleks yang harus dikuasai seorang atlet sepakakraw khusus server diharapkan akan mendapat jalan keluar untuk menciptakan atlet yang potensial dengan mengetahui model latihan yang lebih efektif dan efisien untuk kemajuan atlet.

Pencapaian prestasi yang optimal dari satu cabang olahraga adalah hal yang tidak mudah. Diperlukan ketekunan dan kemauan yang besar dari atlet dan didukung oleh beberapa faktor di antaranya adalah mempunyai suatu program latihan/model latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Didalam tidak lepas dari proses latihan dimana pelatih memberikan program materi latihan servis dan koordinasi, sedangkan atlet menjalankan program atau latihan. Menurut Harsono: "Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja sama berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah latihan atau pekerjaan.

Rick Engel (1992:47) menguraikan cara model latihan lemparan servis/dilambung, Untuk melakukan servis yang konsisten, dibutuhkan lemparan yang konsisten, yang diperoleh sebab itu harus di latih, lemparan adalah bagian terpenting dari servis karena jika tekong bisa mengandalkan tempat jatuhnya bola yang diinginkannya, ia akan lebih mudah melakukan tendangan servis, dan tentu saja dengan kontrol dan akurasi servis yang baik.

Zaidul (2005:42), Adapun teknik pelaksanaan latihan servis bola dilambungkan dari jarak dekat (1 – 1,5 meter) cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- Server/tekong berdiri dengan satu kaki berada dalam lingkaran
- Pasangan berlatih/pelatih berdiri di samping depan server/tekong dengan jarak 1 atau 1,5 meter
- Lambungkan bola secara terus menerus sesuai kebutuhan, dengan ketinggian yang diinginkan
- Server / tekong melakukan sepakan terhadap setiap bola yang akan dilambungkan dengan mempergunakan lekukan bahagian dalam atau punggung kaki
- Lakukan latihan ini sesuai dengan kebutuhan
- Latihan ini dapat dilakukan secara bergantian/rotasi dari beberapa server atau tekong.

Latihan servis dengan bola dilambungkan dari perempat lingkaran

Cara pelaksanaannya:

- Server berdiri dengan satu kaki berada dalam lingkaran servis, sementara kaki yang lainnya berada di luar lingkaran siap untuk melakukan servis.
- Bola dilambungkan dari perempat lingkaran oleh pasangan berlatih/ dengan ketinggian bola sesuai dengan kehendak server.
- Lakukan servis terhadap setiap bola yang dilambungkan sesuai dengan teknik servis yang dimiliki.

- Lakukan servis dengan cara seperti ini secukupnya.
- Lakukan koreksi terhadap kesalahan yang terjadi.
- Lakukan dengan berbagai variasi servis serta sasaran yang dituju.
- dalam memberikan lambungan bola perhatikan sudut lemparan bola.
- Usahakan jalannya bola paralel dengan arah pukulan kaki server.

Rick Engel (1992:46) menjelaskan teknik pelaksanaan melakukan lemparan/lambungan dan hal yang perlu diperhatikan adalah

Sebagai berikut :

- a) seorang pelempar berdiri seperempat lingkaran dengan posisi membungkuk dan tangan menjuntai hampir menyentuh lantai. Secara perlahan-lahan ia berdiri menegakkan badanya. Tangan yang membawa bola mengayun pelan ke atas dengan jari-jari yang sedikit membuka saat mendekati bahu lalu melemparkannya. Bola sebaiknya tidak dipelintir.
- b) menentukan apit yang menjadi pelambung, jika tekong kidal, maka apit kiri yang menjadi pelempar sebaliknya,
- c) memberikan lambungan/lemparan kepada tekong pemula tidak perlu terlalu tinggi, maksimal 6 kaki. Lemparan harus dijatuhkan di samping, atau sedikit di depan tekong sehingga ia bisa menendangnya dengan ayunan kaki setinggi lutut dari belakang. Dengan begitu bola yang ditendang akan dapat melewati jaring. Untuk menentukan di mana bola di arahkan, tekong hanya perlu memperhatikan pemilihan waktunya. Untuk menempatkan bola menyilang, ia harus mempercepat pemilihan waktu dan memperlambatnya saat ingin bola lurus. Jenis servis yang diuraikan di atas adalah

servis bawah, yang dilakukan seorang tekong pemula, ini juga bisa diterapkan model latihan bagi atlet pemula.

- d) memberikan lemparan kepada tekong mahir, tekong yang sudah mahir umumnya menyukai umpan bawah yang tinggi, sehingga bola jatuh dengan bebas di belakang atau di depannya, namun tetap di bagian samping tubuhnya. bergantung pada servis yang akan ia lakukan. Pemain harus memahami tempat jatuh bola ke arah tekong sangat bergantung pada perempatan bola servis



**Gambar 6 . Servis dilambung oleh pider/pengumpan**

## 5. Pembebanan Latihan

### 1) Intensitas Beban

Sumosarjono (1996:35) mengatakan bahwa “intensitas adalah fungsi dari rangasangan kegiatan saraf yang dilakukan dalam kegiatan latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan geraknya, variasi,

interval, atau istirahat”. Syafruddin (2011: 46) mengatakan “intensitas beban diartikan dengan tinggi-rendahnya beban atau berat-ringannya beban atau cepat-lambatnya tempo gerakan dalam melakukan suatu aktivitas latihan olahraga”. Sedangkan menurut Rothig (2004:24) “intensitas beban menunjukkan kuatnya beban selama pelaksanaan suatu latihan dalam satuan waktu”.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas beban merupakan takaran atau dosis beban dalam melakukan suatu aktivitas latihan. Berdasarkan hal tersebut, maka menentukan intensitas beban dalam cabang olahraga sepakbola adalah dengan menentukan tempo permainan. Cepat atau lambat tempo permainan dalam pertandingan sepakbola dapat dijadikan sebagai indikator tinggi-rendahnya intensitas permainan tersebut. Sebagaimana dikatakan oleh Bompa “*The intensity of an exercise varies in accordance with the specifics of the sport*” (Bompa, 1983:79). Menurut Bompa Intensitas latihan bervariasi sesuai dengan spesifikasi olahraga olahraga tersebut.

Adapun modifikasi (perubahan) bentuk-bentuk untuk meningkatkan tempo permainan bisa dilakukan terhadap rangkaian latihan aktivitas, jumlah pemain, ukuran lapangan, dan peraturan permainan.

## 2) Volume Beban

Menurut Andi Suhendro (1999:3.17) dalam (<http://www.komponenlatihan.blogspot.com>) volume merupakan ukuran yang menunjukkan jumlah

atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditunjukkan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh. Sebagai salah satu komponen penting dalam latihan, volume merupakan persyaratan penting untuk mencapai prestasi teknik tinggi, takti. Menurut Rothig (2004:24) volume “menunjukkan jumlah isi/materi (kuantitas). Dalam hal ini yang di katakan isi/materi adalah jumlah pengulangan, jumlah jarak yang di tempuh dan jumlah beban yang digerakkan dan waktu latihan yang efektif”. Menurut M. Sajoto (1995:34) volume adalah, “Suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi” Jadi notasi volume menunjukkan kuantitas keseluruhan dari kegiatan yang dilakspemainan selama latihan. Volume latihan juga diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan persatuan waktu latihan atau fase latihan.

### 3) Interval Beban

Interval beban merupakan waktu antara pembebanan yang satu dengan yang berikutnya. Interval sering juga diartikan dengan pemulihan (*recovery*), yaitu waktu istirahat yang diberikan setelah pembebanan.

### 4) Durasi Beban

Durasi beban atau lama beban ditandai oleh waktu, dimana dalam waktu tersebut terjadi suatu ransangan terhadap oganisme tubuh Syafruddin (2011: 52). Durasi atau lama beban tergantung dari materi dan tujuan latihan. Waktu rangsangan bisa berlangsung sangat pendek seperti pada lompat tinggi dan bisa juga berlangsung sangat lama seperti pada lari jarak jauh. Di samping itu, waktu beban juga diartikan dengan waktu yang ada di dalamnya dapat

diberikan beberapa ransangan, baik dalam bentuk seri/set maupun dalam bentuk pembebanan yang lama.

#### 5) Frekuensi Beban

Menurut Ismaryati, (1999: 43) dalam ([http://www.komponen latihan.blogspot.com](http://www.komponenlatihan.blogspot.com)) Frekuensi adalah jumlah waktu ulangan berapa kali latihan dikerjakan setiap sesi atau minggunya. Frekuensi latihan ditentukan oleh jumlah satuan latihan atau jumlah tatap muka latihan dalam sehari atau seminggu. Semakin baik kemampuan prestasi pemain, maka frekuensi latihan juga semakin ditingkatkan. Untuk menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan pemain dan tujuan atau sasaran latihan.

### **B. Kerangka Berpikir**

#### **1. Pengaruh latihan servis bola gantung terhadap keterampilan servis pada atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat.**

Latihan *servis* bola di gantung adalah pendekatan latihan yang dilakukan dari bola tetap di posisi tidak bergerak karena terikat tali. Bentuk latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan servis. Karena dalam latihan ini atlet melakukan *servis* dari yang lebih mudah pelaksanaannya sampai kepada yang lebih sulit. Di mana pada bola tergantung, atlet akan dapat dengan mudah melihat titik sasaran yang diinginkan dan mengarahkan *servis* pada bidang sasaran yang diinginkan. Pada tahapan awal, bola di gantung di bangun jarak antara pukulan servis dengan bidang sasaran *servis*

berada di bawah bola yang tergantung dekat net, maka servis mengarahkan dengan mudah untuk memasukkan (menempatkan) bola ke bidang sasaran *servis* yang di tuju, demikian halnya apabila pada jarak bola jauh (divariasikan) apabila bola tetap terikat dengan tali dan apabila bola lebih jauh atlet akan lebih sulit mengarahkan *servis* ke daerah bidang sasaran. Namun, jika model latihan ini dilakukan secara kontiniu dan sistematis akan dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan atlet untuk mengarahkan bola secara tepat dalam melakukan *servis*.

Jadi pada prinsipnya latihan *servis* bola digantung dengan variasi gantungan sesuai dengan jangkauan kaki pada saat mengayunkan kaki untuk servis ke daerah sasaran.

## **2. Pengaruh latihan servis bola lambung terhadap keterampilan servis pada atlet sepahtakraw PPLP Sumatera Barat.**

Latihan servis pada tempat sesungguhnya adalah pendekatan latihan servis bola lambung yang menggunakan daerah latihan *servis* yang berada pada lingkaran *servis* yang sesungguhnya. Pada latihan bola lambung atlet melakukan servis pada jarak yang lebih sulit yakni pada saat servis bola bola berubah-ubah posisi atau tidak tetap. Pada daerah *servis* ini akan lebih sulit melihat daerah sasaran yang diinginkan jika dibandingkan dengan *servis* bola di gantung. Hal ini disebabkan karena jarak dari bidang sasaran dengan tempat melakukan berubah-ubah, sehingga *servis* kurang mampu melihat secara jelas daerah sasaran tersebut. Model ini merupakan aplikasi langsung dalam bentuk

bermain, karena melakukan *servis* pada situasi bola yang berubah-ubah setelah mendapatkan lambungan bola dari apit kanan/kiri, hal ini berarti servis dilakukan mengikuti aturan permainan dalam permainan sepak takraw.

Servis pada bola lambung dimana bola tidak bisa ditentukan ketinggian dan kecepatan bola yang di umpan atau di lambung oleh apit kiri dan apit kanan ke udara yang hampir seperti pola peraturan permainan sepak takraw.

### **3. Pengaruh latihan servis bola gantung dan latihan bola lambung terhadap keterampilan servis pada atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat.**

Dalam pelaksanaan teknik servis memiliki gerakan yang kompleks, sehingga harus dilatih terus menerus agar bisa menjadi rangkaian gerakan teknik yang baik.

Untuk melatih teknik servis dalam permainan sepak takraw dibutuhkan pendekatan yang tepat dan mudah dipahami oleh atlet. Ada beberapa pendekatan latihan yang bisa digunakan oleh pelatih, yaitu pendekatan latihan servis bola gantung dan latihan servis bola lambung.

Pendekatan latihan bola gantung adalah salah satu cara bentuk latihan mulai dari yang mudah sampai dengan yang sulit. Dengan menggantung bola atlet bisa menentukan titik sasaran yang diinginkan dengan memperbaiki teknik gerakan. Pada pendekatan latihan servis bola lambung merupakan bentuk latihan yang menggunakan jarak servis yang sesungguhnya, karena tinggi lambungan sering berubah-ubah dan sulit mengarahkan bola pada titik sasaran yang dituju.

Model latihan servis bola gantung	Model latihan servis bola lambung
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan yang mengembangkan keterampilan servis dengan bola di gantung walau bervariasi posisi servis mudah pelaksanaannya sampai kepada yang lebih sulit.</li> <li>2. Melakukan servis dari 3 tahapan gerak servis ke bidang sasaran (tolakan, saat berdiri dengan kaki tumpuan dan saat mengayunkan kaki sampai pendaratan kaki).</li> <li>3. Bersifat statis</li> <li>4. Karena servis gerakannya kompleks dan dinamis sehingga memudahkan mengontrol gerakan sehingga teknik servis tepat dan benar .</li> <li>5. Latihan lebih variatif sehingga tidak menimbulkan rasa jenuh untuk berlatih.</li> <li>6. Karena bola tergantung gerakannya luas dan bisa menyesuaikan gerakan sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan keterampilan servis</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan yang mengembangkan keterampilan servis yang pelaksanaannya langsung pada jarak yang sulit</li> <li>2. Melakukan servis dengan bola di di lambung dari garis tengah lapangan</li> <li>3. Bersifat dinamis</li> <li>4. Karena gerakannya harus cepat, terbatas dan dinamis sehingga bebannya terasa lebih susah melakukan servis.</li> <li>5. Latihan yang monoton sehingga menimbulkan rasa jenuh atau bosan untuk berlatih.apalagi teknik salah</li> <li>6. Karena bola dilempar, gerakannya cepat terbatas dan bebannya terasa ringan sehingga kurang memungkinkan terjadinya peningkatan servis lebih cepat</li> </ol>

Tabel 2. Perbandingan model latihan servis bola gantung dan servis bola lambung

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, diduga terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan latihan servis bola gantung dan pendekatan latihan servis bola lambung terhadap keterampilan servis atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat. Jika kedua metode latihan ini dilakukan dengan baik

diyakini akan memberikan hasil yang positif terhadap keterampilan servis atlet sepak takraw. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Keterampilan servis	Metode Latihan	
	Bola Gantung ( $X_1$ )	Bola Lambung ( $X_2$ )
	$X_{1\text{pretest}} < X_{1\text{Post test}}$	$X_{2\text{Pretest}} < X_{2\text{ Post test}}$
	$X_1 > X_2$	

Tabel 3. Model Latihan Keterampilan Servis

### C. Pengajuan Hipotesis

Bertolak pada uraian yang telah dikemukakan pada deskripsi teori, kerangka berpikir, maka dapat dikemukakan rumusan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pendekatan servis bola gantung terhadap keterampilan servis dalam bermain sepak takraw.
2. Terdapat pengaruh pendekatan servis bola lambung terhadap keterampilan servis dalam bermain sepak takraw.
3. Pendekatan latihan servis bola gantung lebih efektif dari pada bola lambung terhadap keterampilan servis atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk latihan servis bola gantung memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis atlet sepak takraw PPLP Sumbar, hasil yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel} = (9,82) > (1,76)$ .
2. Bentuk latihan servis bola lambung memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis, hasil yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel} = (9,79) > (1,76)$ .
3. Bentuk latihan servis bola gantung lebih efektif daripada latihan servis bola lambung terhadap keterampilan servis, dimana hasil yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel} = (5,22) < (1,77)$ .

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan servis bola gantung dan pendekatan servis bola lambung dapat meningkatkan keterampilan servis atlet sepak takraw. Artinya, kedua metode latihan ini dapat dipergunakan untuk latihan dalam meningkatkan keterampilan servis.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa latihan servis bola gantung lebih efektif jika dibandingkan dengan latihan servis bola lambung. Kedua bentuk latihan ini sama-sama efektif untuk diterapkan kepada pemain baik latihan servis bola gantung ataupun dengan latihan servis bola lambung. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang peneliti temukan, dimana hasil akhir menunjukkan bahwa efek pendekatan servis bola gantung dan pendekatan servis bola lambung sama-sama efektif jika diterapkan untuk peningkatan keterampilan servis. Akan tetapi dalam penelitian ini latihan servis bola gantung lebih efektif daripada latihan servis bola lambung.

Latihan servis bola digantung efektif digunakan untuk mematangkan teknik siswa PPLP yang masih belum matang dalam penguasaan teknik khusus. Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih mencapai ketinggian jangkauan, memperbaiki teknik, kaki tumpu dan tolakan sebagai awalan gerak servis dan untuk membiasakan atlet tersebut selalu berada dalam tumpuan sendiri agar dalam pelaksanaan servis tidak batal.

Implikasi pertama temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih dalam meningkatkan keterampilan servis. Motivasi pemain dalam mengikuti latihan lebih tinggi, sehingga hasil latihan yang diperoleh juga lebih baik. Pemain antusias mengikuti pendekatan dengan pendekatan servis bola gantung dalam meningkatkan keterampilan servis. Motivasi ini dapat diberikan oleh pelatih melalui pendekatan kepada pemain ataupun informasi tentang manfaat dari

kemampuan peningkatan keterampilan servis yang baik sehingga pemain termotivasi untuk meningkatkan keterampilan servis.

Latihan servisbola tergantung merupakan salah satu model *drills* latihan teknik servis yang dilakukan pada model gantungan bola dan jarak yang bervariasi. Jarak dapat diartikan sebagai ruang (panjang, jarak) antara dua benda atau tempat Poerwandarminta (1998:698). Jadi dapat disimpulkan bahwa bola gantung adalah mengikat bola dengan sebuah tali dimana jarak atau ketinggian bola dapat diatur sesuai jangkauan kaki pada saat menyepak bola di gantung sehingga memudahkan mengarahkan bola sesuai yang diinginkan sampai kepada tempat yang sesungguhnya.

Model latihan *servis* ini dilakukan secara terpolo, sistematis dan berkesinambungan untuk pengembangan keterampilan dalam permainan sepak takraw. Model ini adalah variasi latihan yang spesifik dalam permainan sepak takraw sesuai dengan prinsip spesifikasi. Dalam metode kepelatihan untuk pengembangan teknik pada umumnya para pelatih sepak takraw masih berorientasi pada prinsip latihan fisik yaitu prinsip latihan spesifikasi, misalnya untuk meningkatkan *servis* diberikan berbagai latihan spesifikasi sesuai tujuan yang akan dikembangkan, diantaranya: *drill servis* dengan lambungan bola, *servis* dengan umpan, atau dengan penerapan langsung ke dalam taktik menyerang. Oleh karena itu model latihan *servis* bola tergantung adalah variasi latihan untuk pengembangan keterampilan servis.

Model latihan servis bola di gantung yaitu dengan cara gantung bola takraw pada keranjang basket (dengan tali elastis) untuk mengawalinya, gantung ketinggian yang disesuaikan dengan kemampuan pemain pemain untuk memulai latihan berbagai sepakan servis- biasanya dimulai dengan ketinggian antara pinggang dan bahu. Sekelompok pemain dapat berbaris di satu sisi bola dan secara urut para pemain bergantian menyepak bola sesuai keinginan masing-masing sehingga bola menuju arah yang diinginkan. Bola harus di diamkan terlebih dahulu setiap habis disepak. Pastikan pemain-pemain tersebut dapat membedakan gerakan lanjutan yang ditambah dan dikurangi, menendang bola sedikit di depan dan sebelahnya, servis biasa ke sisi kanan dan kiri dan teknik servis pendek dan lain-lain. Setelah pemain semakin lancar dan lentur, naikkan ketinggian bola yang di gantung.

Impliasi kedua temuan penelitian berdampak pada pemain dalam mengikuti latihan agar menyukai pendekatan service bola lambung. Pendekatan service bola lambung dengan cara melaksanakan *servis* dengan bola di lambung merupakan keterampilan terbuka dan pelaksanaan dipertandingan sepaktakraw sudah hampir mirip pola permainan sebenarnya tetapi banyak terjadi kedalam pada pembina dan atlet itu sendiri karena gerakan servis sangat kompleks yang harus dikuasai seorang atlet sepaktakraw khusus server diharapkan akan mendapat jalan keluar untuk menciptakan atlet yang potensial dengan mengetahui model latihan yang lebih efektif dan efisien untuk kemajuan atlet.

Adapun teknik pelaksanaan latihan servis bola dilambungkan dari jarak dekat (1 – 1,5 meter) cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut: Server/tekong berdiri dengan satu kaki berada dalam lingkaran, Pasangan berlatih/pelatih berdiri di samping depan server/tekong dengan jarak 1 atau 1,5 meter, Lambungkan bola secara terus menerus sesuai kebutuhan, dengan ketinggian yang diinginkan, Server / tekong melakukan sepakan terhadap setiap bola yang akan dilambungkan dengan mempergunakan lekukan bahagian dalam atau punggung kaki, Lakukan latihan ini sesuai dengan kebutuhan, Latihan ini dapat dilakukan secara bergantian/rotasi dari beberapa server atau tekong.

Latihan servis dengan bola dilambungkan dari perempat lingkaran. Cara pelaksanaannya: Server berdiri dengan satu kaki berada dalam lingkaran servis, sementara kaki yang lainnya berada di luar lingkaran siap untuk melakukan servis, Bola dilambungkan dari perempat lingkaran oleh pasangan berlatih/ dengan ketinggian bola sesuai dengan kehendak server, Lakukan servis terhadap setiap bola yang dilambungkan sesuai dengan teknik servis yang dimiliki, Lakukan servis dengan cara seperti ini secukupnya, Lakukan koreksi terhadap kesalahan yang terjadi, Lakukan dengan berbagai variasi servis serta sasaran yang dituju, dalam memberikan lambungan bola perhatikan sudut lemparan bola, Usahakan jalannya bola paralel dengan arah pukulan kaki server.

Diperlukan ketekunan dan kemauan yang besar dari atlet dan didukung oleh beberapa faktor di antaranya adalah mempunyai suatu program latihan/model latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Didalam tidak lepas dari

proses latihan dimana pelatih memberikan program materi latihan servis dan koordinasi, sedangkan atlet menjalankan program atau latihan. Menurut Harsono:”Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja sama berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah latihan atau pekerjaan.

Cara latihan lemparan servis/dilambung, Untuk melakukan servis yang konsisten, dibutuhkan lemparan yang konsisten, yang diperoleh sebab itu harus di latih, lemparan adalah bagian terpenting dari servis karena jika tekong bisa mengandalkan tempat jatuhnya bola yang diinginkannya, ia akan lebih mudah melakukan tendangan servis, dan tentu saja dengan kontrol dan akurasi servis yang baik.

Kedua metode latihan di atas, disusun atas dasar kesamaan gerakan untuk setiap bentuk, khususnya dalam kegiatan latihan. Perbedaan keberhasilan dari peningkatan keetrampilan servis antara pendekatan servis bola gantung dan pendekatan bola lambung secara keseluruhan, menunjukkan bahwa pendekatan servis bola gantung lebih efektif daripada pendekatan servis bola lambung. Dilihat dari signifikansi perbedaan antara kedua bentuk pendekatan di atas terhadap peningkatan keterampilan servis. Hal ini disebabkan karena pendekatan pada servis bola gantung memudahkan para pemain untuk melakukan servis.

Dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa pendekatan servis bola gantung lebih baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan servis sepaktakraw. Tetapi hal sebaliknya bisa saja terjadi apabila pendekatan ini

digunakan pada penelitian lain, cabang olahraga lain dan dengan sampel yang berbeda.

### **C. Saran**

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih untuk dapat memberikan latihan keterampilan servis dengan latihan servis bola gantung dan latihan servis bola lambung karena dapat meningkatkan keterampilan servis.
2. Kepada pelatih dan pemain agar dapat memberikan atau berlatih keterampilan servis dengan latihan servis bola gantung karena lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan servis sepaktakraw.