

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SEPAK SILA DAN
LATIHAN SEPAK KURA TERHADAP KETEPATAN
SERVIS PADA ATLET CLUB SEPAKTAKRAW
SMP N 18 PADANG
(Studi Eksperimen)**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu*



OLEH

**SYAHRIL BAIS
47336/2004**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

SYAHRIL BAIS (2009) : Perbedaan Pengaruh Latihan Sepak Sila dan Latihan Sepak Kura terhadap Ketepatan Servis Pada Atlet Klub Sepaktakraw SMP N 18 Padang.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* atlet sepaktakraw SMP N 18 Padang. Dalam penelitian ini juga melihat manakah di antara latihan sepak sila dan latihan sepak kura tersebut yang lebih baik untuk meningkatkan *ketepatan servis*.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub sepaktakraw SMP N 18 Padang yang melakukan latihan secara rutin, yang berjumlah 20 orang laki-laki. Semua populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Penelitian ini dilaksanakan bulan November-Desember 2008. Setelah dilakukan *Pre test* seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *totally ordinal pairing*. Kelompok I sebanyak 10 orang diberi perlakuan *latihan sepak sila* dan kelompok II sebanyak 10 orang diberi perlakuan *latihan sepak kura*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan selama 4 minggu (16 x pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes ketepatan servis menurut Winarno (2004). Servis yang dilakukan adalah servis bawah dengan 10 kali pengulangan masing-masing 5 kali kaki bagian dalam (*sepak sila*) dan 5 kali dengan punggung kaki (*sepak kura*).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh *latihan sepak sila* yang berarti terhadap *ketepatan servis*, 2) terdapat pengaruh *latihan sepak kura* yang berarti terhadap *ketepatan servis*, 3) terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* terhadap *ketepatan servis*. Hal ini untuk melihat perbedaan pengaruh digunakan teknik analisis *uji t test* sebagai berikut :

Berdasarkan hipotesis pertama, hasil analisis data menunjukkan bahwa kemampuan *latihan sepak sila* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan servis, hal ini dibuktikan dengan $t_{hit} 6.70 > t_{tab} 1.83$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$, artinya terdapat perbedaan antara hasil *tes awal (pre-test)* dengan *tes akhir (post-test)* setelah diberikan perlakuan *latihan sepak sila*.

Sedangkan pada hipotesis kedua, hasil analisis data menunjukkan bahwa kemampuan *latihan sepak kura* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan melakukan servis yaitu $t_{hit} 6.70 > t_{tab} 1.83$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$. Ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *tes awal (pre test)* dengan hasil *tes akhir (post test)* pada kelompok 2 setelah diberikan perlakuan *latihan sepak kura*.

Selanjutnya pada hipotesis ketiga, hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh *latihan sepak sila* dengan *latihan sepak kura* secara signifikan terhadap *ketepatan servis*, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hit} 0.52 < t_{tab} 1.83$, dan $p 0.614 > \alpha 0.05$. Hal ini berarti *H_a ditolak*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Sepak Sila dan Sepak Kura terhadap Ketepatan Servis Pada Atlet Klub Sepaktakraw SMP N 18 Padang”** berjalan dengan lancar. Skripsi ini merupakan syarat untuk melakukan penelitian guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini peneliti banyak menemui kesulitan, Hal ini disebabkan karena masih terbatasnya kemampuan peneliti, baik pengalaman maupun pengetahuan. Untuk itu, peneliti harapkan atas kritik dan saran yang positif demi kesempurnaan skripsi ini.

Penyelesaian skripsi ini tak terlepas daribantuan berbagai pihak. Atas bimbingan dan bantuan semua pihak yang bersangkutan, peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Syahrial Bakhtiar, M. Pd selaku Dekan FIK UNP yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Yendrizal, M. Pd dan Drs. Alnedral, M. Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Asril B, M. Kes selaku pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Umar, M S selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.
5. Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Masrun, M.Kes, dan Drs. Witarsyah Sebagai Penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan Skripsi ini.
6. Drs. Hakim, M. Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 18 Padang, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
7. Dra. Sofia Deswita selaku Guru Pendidikan Jasmani di SMP N 18 Padang yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Atlet Pembinaan Sepaktakraw SMP 18 Padang yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
9. Teristimewa kepada kedua orang tuaku (Bais dan Asmar (almarhumah) yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini. Tak lupa untuk adik-adik dan kakak-kakaku tercinta yang telah memberikan bantuan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasip dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaga dan pikirannya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan Bapak/Ibu dan teman-teman mendapatkan balasan yang terlibat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata peneliti mengharapkan, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang, khususnya dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Februari 2009

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat <i>Sepaktakraw</i>	9
2. Hakekat <i>Sepak Sila</i>	13
3. Hakekat <i>Sepak kura</i>	17
4. Hakekat <i>Servis</i>	22
5. Pengaruh <i>Latihan Sepak Sila dan Sepak Kura</i>	29

B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Hipotesis.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Rancangan Penelitian.....	35
D. Defenisi Operasional.....	35
E. Jenis dan Sumber Data.....	36
F. Tempat dan Waktu Penelitian	37
G. Perlakuan.....	37
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	38
I. Instrument Penelitian	40
J. Teknik Pengumpulan data.....	42
K. Teknik Analisis Data.....	44
L. Keterbatasan Penelitian.....	45

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data.....	48
1. Uji Normalitas.....	48
2. Uji Homegenitas	49
3. Pengujian Hipotesis.....	49
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Program Latihan <i>Sepak sila</i> dan <i>Latihan Sepak kura</i>	37
Tabel 2. Daftar nama-nama <i>tenaga pengawas</i>	43
Tabel 3. Daftar nama-nama <i>tenaga pembantu</i>	43
Tabel 4. Deskripsi Data <i>Ketepatan Servis Sepak Sila</i> dan <i>Sepak Kura</i>	47
Tabel 5. <i>Statistik Deskriptif</i> data penelitian	47
Tabel 6. <i>Uji Normalitas</i> Data Penelitian.....	48
Tabel 7. Uji <i>Homegenitas</i> Data.....	49
Tabel 8. Uji t <i>ketepatan servis awal</i> dan <i>akhir sepak sila</i>	50
Tabel 9. Uji t <i>ketepatan servis awal</i> dan <i>akhir sepak kura</i>	50
Tabel 10. Uji t <i>ketepatan servis sepak sila akhir</i> dan <i>sepak kura akhir</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik <i>sepak sila</i>	15
Gambar 2. Teknik Sepak kura.....	19
Gambar 3. Teknik servis dengan kaki bagian dalam	25
Gambar 4. Teknik servis dengan punggung kaki.....	26
Gambar 5. Lapangan Tes keterampilan servis sepaktakraw.	41
Gambar 6. Tes Servis dengan kaki bagian dalam (<i>sepak sila</i>).....	41
Gambar 7. Tes Servis dengan punggung kaki (<i>sepak kura</i>).....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah hasil ketepatan servis <i>Pre test</i> dan <i>post test</i>	56
Lampiran 2. Deskripsi Data Penelitian ketepatan servis sepak sila dan sepak kura	57
Lampiran 3. Uji normalitas data penelitian.....	58
Lampiran 4. Uji Homegenitas ketepatan servis sepak sila dan sepak kura....	59
Lampiran 5. Uji t ketepatan servis sepak sila akhir dan sepak kura akhir	60
Lampiran 6. Uji t ketepatan servis sepak kura awal dan akhir.....	62
Lampiran 7. Dokumentasi.....	66
Lampiran 8. Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	68
Lampiran 9. Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	69
Lampiran 10. Izin Penelitian SMP N 18 Padang	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat

ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga Sepaktakraw. Untuk menghasilkan sebuah prestasi dalam sepaktakraw dibutuhkan dukungan dan kerjasama yang baik antara Pengprov Persatuan Sepaktakraw Indonesia (PSTI), pemerintah, masyarakat, dan instansi lainnya.

Sepaktakraw merupakan salah satu olahraga permainan yang bermanfaat dan berkembang di Sumatera Barat. Olahraga tersebut banyak digemari oleh dari kalangan pelajar sampai generasi muda. Hal tersebut dapat dilihat mulai bermunculan klub-klub olahraga sepaktakraw, termasuk Klub sepaktakraw SMP N 18 Padang. Melalui klub-klub tersebut dilakukan pembinaan dan selanjutnya dilakukan seleksi dan bagi yang berbakat. Dan mereka dibina di Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), naungan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Sumatera Barat. Agar adanya menghasilkan atlet-atlet berprestasi di Sumatera Barat untukmke depannya.

Seorang atlet Sepaktakraw haruslah mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik dalam bermain. Kemampuan yang perlu dimiliki oleh seorang pemain Sepaktakraw adalah kemampuan dasar atau teknik dasar bermain Sepaktakraw. Penguasaan terhadap teknik dasar perlu dimiliki dan dilatih dengan baik secara kontinue.

Zalfendi (2002:24) mengemukakan bahwa:

“Penguasaan teknik merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan” dengan kata lain tanpa penguasaan teknik, terutama teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik. Penguasaan teknik dasar permainan sepak takraw sangat penting, mengingat permainan sepak takraw adalah permainan yang cepat maksudnya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, Sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan penguasaan teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dalam bermain sepak takraw cukup sempurna”.

Berdasarkan kutipan di atas penguasaan teknik dalam permainan sepak takraw Sangat penting dimiliki oleh seorang atlet sepak takraw, termasuk atlet sepak takraw Sumatera Barat, yang mana penguasaan teknik masih terdapat kekurangan dibandingkan daerah lainnya. Teknik yang dimaksud adalah teknik dasar dan teknik khusus, dan upaya meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak takraw, seorang atlet berusaha peningkatan teknik dasar dan teknik khusus di dalam permainan sepak takraw secara sempurna. Namun masih ada kekurangan yang dimiliki oleh pemain sepak takraw adalah penguasaan teknik.

Dalam permainan sepak takraw teknik dasar perlu dikuasai atlet Sepak takraw adalah teknik dasar (*basic skill*) merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh atlet Sepak takraw di posisi manapun bermain (*tekong, smasher dan feeder*). Teknik dasar permainan sepak takraw antara lain teknik dasar sepakan yang terdiri dari sepak sila, sepak kura, sepak badek, memaha dan teknik *heading*

(memainkan bola dengan kepala). Sedangkan teknik khusus yang harus dimiliki adalah *servis, smash blocker, umpan, reservis*. Zaidul (2005:17).

Teknik sepakan yang dominan dipakai dalam latihan Sepaktakraw adalah dengan *sepak sila* dan *sepak kura* secara kontinue dan teratur. *Sepak sila* adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan Sepaktakraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang atlet dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dan menahan serangan lawan dan servis. Sedangkan *sepak kura* adalah menyepak dengan kura-kura kaki (*instepkick*), yang digunakan untuk: 1) menaikkan bola yang jauh dan rendah 2) mensmash, 3) servis.

Dalam cabang olahraga sepaktakraw, *Servis* merupakan salah satu teknik khusus yang harus dipelajari. Servis merupakan awal mula dan bentuk serangan yang sudah direncanakan dan diharapkan langsung mendapatkan angka (*point*) atau paling kurang dapat membuat pertahanan lawan kucar-kacir dan tidak adapat mengatur serangan. Dengan kata lain servis memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan.

Ketepatan Servis dalam keterampilan bermain Sepaktakraw adalah penempatan bola yang baik pada sasaran yang dituju, mengenai tepat pada sasaran yang dimaksud adalah bagaimana seseorang servis mampu menyepak atau melontarkan sesuatu mengarah pada sasaran yang ditentukan dalam permainan sepaktakraw. Servis adalah sebagai serangan pertama dalam

mengejar angka (point), dan seorang tekong harus mahir dan bisa dalam melakukan servis yang tepat dan benar.

Peneliti melihat masalah yang ditemui dalam latihan dan di pertandingan, dimana seorang tekong sering mengalami kegagalan dalam melakukan servis yang dituju atau diarahkan kelapangan lawan dengan baik dan tepat, seperti bola yang disepak menyangkut di net, bola sering keluar dari lapangan lawan, perkenaan kaki saat datangnya bola. Untuk itu tekong harus memiliki ketepatan servis yang baik, biasanya bentuk servis yang dilakukan adalah *servis kaki bagian dalam* dan *servis punggung kaki*.

Untuk dapat melakukan servis bawah dengan penempatan bola yang baik dan benar, maka yang perlu diperhatikan adalah kemampuan penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang biasa dipakai dalam melakukan servis adalah dengan *kaki bagian dalam (sepak sila)* dan *punggung kaki (sepak kura)*.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka peneliti memilih salah satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah pembinaan dan peningkatan prestasi Sepaktakraw yakni menyangkut masalah : “*Perbedaan pengaruh latihan sepak sila dan latihan sepak kura terhadap ketepatan servis pada atlet klub Sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan ketepatan servis dalam permainan Sepaktakraw diantaranya sebagai berikut :

1. Apakah *ketepatan servis* dipengaruhi oleh *kelentukan tungkai*?
2. Apakah *ketepatan servis* dipengaruhi oleh *kekuatan otot tungkai*?
3. Apakah *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* digunakan selama ini cukup efektif dan efisien ?
4. Apakah *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* berpengaruh terhadap *Reservis (Menerima bola)* ?
5. Apakah ada pengaruh *latihan sepak sila* terhadap peningkatan *ketepatan servis* ?
6. Apakah ada pengaruh *latihan sepak kura* terhadap *ketepatan servis* ?
7. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan antara *sepak sila* dan *sepak kura* terhadap *ketepatan servis*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan masalah, serta keterbatasan waktu, pendanaan serta tenaga yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti tertarik melihat “Perbedaan pengaruh *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* terhadap *ketepatan servis* pada atlet klub sepaktakraw SMP Negeri 18 Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh *latihan sepak sila* terhadap *ketepatan servis*?

2. Apakah ada pengaruh *latihan sepak kura* terhadap *ketepatan servis*?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* terhadap *ketepatan servis*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh *latihan sepak sila* terhadap *ketepatan servis*?
2. Untuk mengetahui pengaruh *latihan sepak kura* terhadap *ketepatan servis*?
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* terhadap *ketepatan servis*?

F. Kegunaan Penelitian

1. Menambah wawasan bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya dan masyarakat pencinta sepak takraw pada umumnya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih di sekolah maupun di klub-klub dimasa mendatang.
2. Para atlet, khususnya atlet Sepaktakraw SMP 18 Padang agar dapat meningkatkan *ketepatan servis* melalui aktifitas fisik secara teratur.
3. Pengembangan ilmu pengetahuan tentang Sepaktakraw pada perpustakaan FIK UNP bagi mahasiswa yang mendalami Sepaktakraw.

4. Memberikan masukan bagi pelatih, dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna kemampuan *ketepatan servis*, khususnya yang mengarah kepada taktik dan strategi bertanding.
5. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Menurut Asril B, (1994:6) Olahraga Sepaktakraw adalah Permainan sepak bola jaring yang dimainkan oleh dua regu (masing-masing tiga orang) di atas lapangan dengan ukuran yang tertentu yang sifatnya kompetitif". Selanjutnya Sepaktakraw merupakan permainan yang sangat cepat dengan eksplosif, akrobatis, dan artistik serta mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi. (Zaidul, 2005:4).

PB. Persetasi (1999:29) mengemukakan pengertian Sepaktakraw sebagai berikut.

“Sepaktakraw adalah suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang yang berukuran berukuran 13.40 X 6.10 meter, rata, baik, dan terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan ini dibatasi oleh net serta memakai bola terbuat dari rotan atau plastik (syntetic fibre), yang berbentuk bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, permainan ini dilakukan oleh dua regu masing-masing regu berjumlah tiga orang dengan mempertahankan daerah serta mengembalikan dan mematikan bola kelapangan lawan sehingga mendapatkan angka”

Berdasarkan kutipan tersebut maka Peneliti menyimpulkan Sepaktakraw adalah bentuk permainan sepak bola jaring yang di atas lapangan datar yang berbentuk empat persegi panjang dan dimainkan oleh

dua regu yang dibatasi net dan dengan gerakan eksplosif, artistik, akrobatik dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Tujuannya mempertahankan bola di daerahnya serta mengembalikan dan memantulkan bola ke lapangan lawan, sehingga mencapai poin terakhir agar menghasilkan kemenangan.

Pada hakekatnya Sepaktakraw berasal dari permainan rakyat yaitu sepak raga, jelaslah semula olahraga sepak raga berbentuk demonstrasi yang digunakan untuk memperingati hari-hari besar tertentu ataupun mengisi waktu senggang sebagai rekreasi/mengisi waktu luang, mengisi acara-acara kesenian serta penyambutan tamu-tamu agung, kemudian mengarah pada olahraga pertandingan. Maka lahirlah cabang olahraga baru yang bernama Sepaktakraw, bahwa nama ini perpaduan antara bahasa Malaysia dan bahasa Muangthai. Sepak berarti sepakan, dan takraw berasal dari Muangthai yang berarti bola rotan (Ratinus Darwis, 1992:2).

Perkembangan olahraga Sepaktakraw di Indonesia ini, dikarenakan adanya kunjungan dari berbagai negara Asia Tenggara seperti tim Malaysia dan Singapura yang telah memperkenalkan permainan Sepaktakraw di beberapa kota. Sehingga dapat mendorong kita berpartisipasi terhadap permainan Sepaktakraw. Maka dimulai pembinaan sejak tahun 1970 dengan dibentuknya kepengurusan Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PERSERASI) oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Adapun daerah yang mendapatkan pembinaan dan pengembangan yaitu : Sulawesi Selatan, Sumatera Utara, Sumatera Barat,

dan Riau. Kemudian pada tanggal 16 Maret 1971 PERSERASI diubah menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia). Selanjutnya Berdasarkan Munas pada bulan Februari 2005, Nama PERSETASI diganti dengan nama PSTI (Persatuan Sepaktakraw Indonesia).

Untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi yang maksimal maka Pengprov PSTI Sumatera Barat mencoba melakukan pembinaan dan menyelenggarakan kompetisi/ivent-ivent secara bertahap, mulai dari *multi ivent* tingkat usia dini, pelajar sampai tingkat umum yang bertujuan untuk membina prestasi serta mencari bibit baru yang dapat mengangkat nama baik Sumatera Barat ini untuk kejuaraan tingkat nasional, regional (Asia) maupun ivent tingkat dunia.

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).

Berdasarkan kutipan di atas, di dalam permainan sepaktakraw terbagi beberapa teknik dasar sepakan. yaitu : *sepak sila, sepak kura*. Dengan memiliki teknik dasar sepakan tersebut, untuk penguasaan teknik

khusus akan lebih mudah juga. Karena penerapan keterampilan teknik dasar sangat berperan untuk dapat menguasai teknik khusus. Yang mana teknik khusus yang berhubungan kemampuan servis. Supaya kualitas gerakan teknik dasar akan tertransfer dengan sendirinya kedalam bentuk teknik khusus. Teknik khusus yang dibahas adalah *ketepatan servis*. (Asril B, 1994:3).

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 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, mengumpan, smash dan block.

Teknik dasar (*basic skill*) merupakan hal yang paling utama dalam bermain sepak takraw karena dengan memiliki teknik dasar tersebut maka kita bisa melakukan teknik khusus yang lebih mendalam atau yang disebut dengan teknik tinggi. Teknik dasar terdiri dari sepak sila, merupakan suatu gerakan sepakan dengan perkenaan bola pada kaki bagian dalam. Kemudian teknik dasar sepak kura, pada teknik sepak kura perkenaan bola adalah pada *punggung kaki*.

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. Servis merupakan teknik sepak mula yang dilakukan pada awal dimulai permainan.

Untuk dapat melakukan *ketepatan servis* maka penguasaan teknik dasar harus dikuasai. Teknik dasar yang berkenaan dengan servis adalah sepak sila dan sepak kura. Teknik-teknik bermain sepak takraw tersebut merupakan komponen yang diperlukan untuk dapat bermain dengan terampil dan melakukan servis yang tepat dan benar. Setiap atlet sepak takraw yang baik telah memiliki penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan secara efektif dan efisien. Berbagai dimensi telah memberi arti tentang keberadaan keterampilan bergerak seseorang, hal ini tentunya telah melahirkan asumsi bahwa usaha melakukan keterampilan gerak penguasaan teknik dasar sangat erat kaitannya dengan ketepatan servis dalam penampilan pola gerakan secara efisien dan efektif.

2. Hakekat Sepak Sila

Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang digunakan untuk ; menerima bola, menimang (menguasai bola), mengumpan dan antaran bola, menyelamatkan serangan

lawan, Ratinus Darwis (1992:16). Di sisi lain Sepak sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepak takraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dan menahan bola dari serangan lawan. Asril B, (1994: 2),

Selanjutnya Zaidul berpendapat Sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepak takraw yang mempergunakan lekukan kaki bagian dalam, pada permainan sepak takraw, sepak sila sangat dominan sekali dipergunakan untuk : 1) menerima bola servis lawan, 2) memberikan umpan kepada smasher, 3) menerima smash/menahan smash lawan. Zaidul, 2005:7).

Dari uraian di atas jelas terlihat bahwa di dalam menerima bola, umpan kepada smash, menahan serangan lawan dan menimang/menguasai bola lebih dominan menggunakan sepak sila. Apabila dengan menguasai kemampuan penguasaan sepak sila yang baik dan benar, maka kemampuan dalam melakukan servis yang tepat dan benar akan terasa mudah dalam menyepak bola dengan efektif dan efisien, Untuk itu perlu seorang pemain sepak takraw penguasaan teknik sepak sila yang benar.

Teknik melakukan sepak sila. Ratinus darwis (1992:16)

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- 2) Kaki sepak digerakan melipat setinggi lutut kaki tumpu. bagian bawah dari bola.
- 3) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit, badan dibungkukkan sedikit.
- 4) Mata melihat ke arah bola.
- 5) Kedua tangan diuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.

- 6) Pergelangan kaki-sepak pada saat menyepak ditegangkan atau dikencangkan.
- 7) Bola disepak ke atas melewati kepala



Gambar 1. Teknik Sepak sila, Ratinus Darwis, (1992:17).

Untuk meningkatkan penguasaan teknik sepak sila yang baik dan benar. Setiap atlet harus melakukan latihan teknik sepak sila setiap waktu dengan latihan secara kontinue dan teratur, agar passing bola lebih mudah, serta mahir agar diwaktu latihan tidak merasa bosan dalam kontrol bola tersebut. Untuk itu bentuk-bentuk latihan sepak sila yang dikembangkan dan di pakai dalam pembinaan baik terhadap atlit pemula dan senior yang dikembangkan oleh Zaidul (2005:30) adalah sebagai berikut :

Bentuk pelaksanaan latihan sepak sila

- a) Mengontrol bola dengan kaki kiri dan kanan dengan bola rendah dan tinggi secara individu
- b) Mengontrol bola dengan kombinasi kaki kiri dan kanan.
- c) Passing bola kombinasi kaki kiri dan kanan dengan bola rendah dan tingi secara individu..
- d) Passing bola dengan jarak 2 meter secara datar dan tajam bola rendah individu berpasangan.
- e) Menerima bola pantulan yan dilemparkan ke dinding dan langsung menahan bola
- f) Lempar bola dan mengontrol secura berpasangan.

- g) Menyepak bola ke dinding dan menahan bola dengan kaki kiri dan kanan.

Dari pelaksanaan bentuk latihan tersebut, maka Peneliti melihat masih ada ditemui terhadap kemampuan dalam penguasaan sepak sila yang masih belum ada peningkatannya, terutama pada atlet pemula SMP N 18 Padang. Peneliti melihat *kelebihan* dan *kelemahan* dalam pelaksanaan teknik sepak sila sebagai berikut :

1) Kelebihan

Kelebihan perbedaan bentuk latihan sepak sila :

- a) Koordinasi antara indera penglihatan dan indera gerak yang di dukung oleh posisi badan yang memungkinkan maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik.
- b) Seorang atlet dapat menentukan ketepatan antara perkenaan kaki dengan bola pada saat passing.
- c) Dapat memotivasi penguasaan bola yang baik.
- d) Kemampuan dalam menerima bola (reservis) akan lebih baik.
- e) Di dalam latihan dominan selalu melakukan sepak sila, maka mudah melakukan teknik tersebut.
- f) Terbiasanya untuk melakukan passing bola dan kontrol bola dengan sepak sila.
- g) Terbiasanya dalam melakukan servis dengan kaki bagian dalam.

2) Kelemahan

Kelemahan perbedaan bentuk latihan sepak sila :

- a) Kurangnya koordinasi gerakan terhadap datangnya bola pada saat passing bola ke dinding.
- b) Atlet kurang serius dalam melaksanakan passing bola.

- c) Bola yang di passing ada terlalu tinggi akan jauh larinya bola, sehingga bola tersebut sering jatuh dan lepas.
- d) Seorang pemain tidak dapat memastikan antara bola yang datang dari kaki teman.
- e) Kurang terbiasanya mempergunakan dalam latihan.
- f) Pada saat perkenaan kaki kiri bola sering jatuh dan terlepas.
- g) Kurangnya ketenangan dan keseimbangan dalam kontrol bola.

Berdasarkan permasalahan di atas, Peneliti menyimpulkan untuk peningkatan kemampuan penguasaan teknik sepak sila yang baik dan benar, maka seorang atlet diharapkan latihan secara continue, teratur, serta keseriusan dalam melaksanakan latihan sepak sila, sehingga kemampuan sepak sila lebih baik dan bagus sehingga dalam melakukan passing bola sendiri dan berpasangan akan lebih baik dan bagus pula, karena dengan memiliki kemampuan sepak sila yang baik, maka untuk melakukan teknik khusus akan lebih mudah dan mahir juga.

3. Hakekat Sepak kura

Sepak kura disebut juga dengan sepak kuda, sepak kuda ialah menyepak dengan menggunakan kura-kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki, yang digunakan untuk : 1) memainkan bola yang jauh dan rendah, 2) menyelamatkan serangan lawan, 3) mensmash Ratinus Darwis (1992:22). Sedangkan Zalfendi menyatakan sepak kura adalah menyepak

bola yang jauh di depan dengan menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki agak ke ujung, Zalfendi (2002:27).

Selanjutnya Zaidul berpendapat Sepak kura adalah merupakan salah satu teknik dasar sepakan dengan mempergunakan kura-kura kaki (punggung kaki). Teknik dasar sepak kura ini dapat dikembangkan kepada bentuk latihannya yang lebih spesifik, sepakan dengan mempergunakan kura-kura kaki (punggung kaki) ini dapat digunakan dalam permainan sepaktakraw sebagai berikut : 1) mencokel bola servis yang datangnya tanggung, 2) menahan smash/bola yang datangnya keras, 3) memberikan umpan, 4) melakukan pukulan smash dan servis. Zaidul (2005:9).

Selanjutnya Asril B, (1990:3) berpendapat sepak kura adalah menyepak bola dengan kura-kura kaki dan digunakan untuk : 1) memainkan bola yang rendah, 2) menyelamatkan bola dari serangan lawan, 3) smash, 4) menimang bola (kontrol).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka Peneliti mengambil kesimpulan sepak kura adalah sepakan yang dilakukan kura-kura kaki/punggung kaki dan bagian ujung jari kaki dengan menekuk kaki dan menyepak bola setinggi lutut dan di atas lutut dengan variasi gerakan yang tujuan dalam permainan menaikan bola serta mengontrol bola yang jauh dan tajam serta dapat digunakan untuk servis dan smash. Untuk penguasaan teknik sepak kura seorang atlet harus memahamilangkah-langkah teknik yang benar.

Teknik melakukan sepak kura, menurut Ratinus Darwis, (1992:22)

adalah :

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
2. Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah ke lantai/ tanah, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang di bawah lutut.
3. Bola disentuh pada bahagian bawahnya dengan bahagian atas kaki (punggung kaki).
4. Mata melihat ke arah boal yang datang.
5. Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.
6. Kedua tangan dibuka selebar dan dibengkokkan pada sikuk untuk penjaga keseimbangan.
7. Bola disepak ke atas setingi lutut



Gambar 2. Teknik Sepak kura, Ratinus darwis, (1992:23)

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa penguasaan teknik dalam permainan sepak takraw sangat penting dimiliki oleh seorang atlet mengingat permainan tersebut komplis sekali dengan kemampuan gerak. Sepak kura adalah suatu teknik di dalam permainan sepak takraw yang mempunyai peran komplek, karena dengan menguasai sepak kura akan mempermudah seorang atlet untuk bermain dan

memenangkan suatu pertandingan dan mencapai prestasi terbaik. Maka perlu kiranya setiap pemain sepak takraw secara sadar berusaha untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam sepak takraw.

Zaidul (2005:30) berpendapat Bentuk-bentuk latihan teknik *sepak kura* yang dikembangkan dan dipakai dalam pembinaan baik terhadap atlet pemula dan senior :

Bentuk pelaksanaan latihan sepak kura :

- a) Mengontrol bola kombinasi kaki kiri dan kanan dengan bola rendah/ujung kaki
- b) Mengontrol bola kombinasi kaki kiri dan kanan bola setinggi lutut dan kepala
- c) Passing bola berpasangan jarak 1 meter satu kali sentuhan.
- d) Menerima bola pantulan yang dilemparkan ke dinding dan langsung mengontrol bola.
- e) Menerima bola yang di lemparkan teman dan mengontrol dengan kaki kiri dan kanan.
- f) Passing bola ke dinding dengan kaki kiri dan kanan dan menahan bola pantulan dengan kaki kiri dan kanan.

1) Kelebihan

Kelebihan perbedaan bentuk latihan sepak kura :

- a) Koordinasi antara indera penglihatan dan indera gerak yang di dukung oleh posisi badan yang memungkinkan, maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik.
- b) Seorang pemain dapat menentukan ketepatan antara perkenaan kaki dengan bola pada saat kontrol bola.
- c) Dapat memotivasi penguasaan bola yang baik.
- d) Kemampuan dalam menerima bola(reservis) akan lebih baik.
- e) Kemampuan untuk smash dan servis dengan punggung kaki.

- f) Kemampuan dalam penguasaan passing bola.

2) Kelemahan

Kelemahan perbedaan bentuk latihan sepak kura :

- a) Kurangnya koordinasi gerakan terhadap datangnya bola pada saat kontrol bola.
- b) Pemain kurang serius dalam melaksanakan passing bola.
- c) Bola yang di passing ada yang terlalu lunak sehingga bola sulit di dikontrol, dan bola yang terlalu keras akan jauh larinya passing bola, sehingga bola tersebut sering jatuh dan lepas.
- d) Kurangnya ketenangan dan motivasi.
- e) Mekanisme gerak sepak kura terlalu sulit.
- f) Seorang pemain tidak dapat memastikan antara bola yang datang dari pantulan kaki
- g) Kurang terbiasanya melakukan di saat latihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka Peneliti menyimpulkan untuk melakukan sepak kura yang baik, maka seorang atlet harus terbiasa melakukan latihan sepak kura secara continue dan teratur, agar kemampuan sepak kura lebih baik dan bagus, serta bola yang dipassing, agar tidak sering jatuh dan lepas. Biasanya atlet pemula dalam melakukan teknik sepak kura memang agak sulit kemampuan geraknya dibandingkan dengan sepak sila. Oleh sebab itu atlet harus menguasai kemampuan sepak kura yang baik. Dengan penguasaan sepak kura yang baik maka

kemampuan teknik khusus akan lebih mudah dalam melakukannya, seperti *teknik servis dengan punggung kaki*.

Dengan pelaksanaan latihan sepak kura yang teratur, maka ketepatan servis akan lebih mudah juga, serta servis yang dilakukan dengan punggung kaki akan terbiasa dan perkenaan kaki dengan bola akan lebih mudah. Dimana saat bola yang dilambungkan teman dan jalannya bola, maka seorang tekong langsung menyepak dengan punggung kaki atau teknik sepak kura. Agar servis yang tepat dan benar, penguasaan teknik dasar sepak kura harus dikuasai seorang tekong.

4. Hakekat Servis

a. Arti dan manfaat servis

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 Ratinus Darwis mengemukakan teknik servis merupakan cara kerja yang penting karena angka atau poin dapat di peroleh regu yang melaksanakan servis. Sebaliknya kegagalan dalam melakukan servis berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu untuk mendapatkan angka atau poin serta memberi peluang bagi regu lawan untuk membuat angka. Ratinus Darwis, (1992:60)

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

“Oleh karena servis itu merupakan suatu kesempatan baik untuk mendapatkan angka, maka ada sebagian pemain/tekong berusaha mencari poin 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”

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 sepaktakraw 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).

Melaksanakan servis dalam sepaktakraw dilakukan oleh seorang pemain yang disebut tekong, tekong 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. Menurut Asril B, (2004:124) bahwa jenis servis yang dapat digunakan dalam permainan sepaktakraw 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

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti hanya membahas servis bawah dalam sepaktakraw. *Servis bawah* adalah servis yang dilakukan dengan kaki bagian dalam, gerakannya adalah dengan cara kaki di ayun dari bawah, kemudian gerak lanjutannya kaki ditempatkan ke depan. Servis bawah biasa digunakan oleh atlet pemula yang baru dilatih. *Servis atas* adalah jenis sepak mula yang bisa dilakukan oleh atlet 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 3. Teknik servis dengan kaki bagian dalam

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. Bagi atlet pemula kemampuan servis bawah lebih mudah dalam melakukannya. Untuk itu dalam melakukan servis dengan kaki bagian dalam harus menguasai kemampuan penguasaan sepak sila.



Gambar 4. Teknik servis dengan punggung kaki

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 di pukul sebelum bola turun. Untuk atlet pemula dalam melakukan servis punggung kaki memiliki tingkat kesulitan dari servis bagian dalam menggunakan servis bagian dalam. Untuk melakukan servis dengan punggung kaki seorang atlet harus menguasai kemampuan sepak kura yang baik, karena gerakan memang cukup sulit bagi atlet pemula.

Dari berbagai jenis servis, perhatian tertuju pada servis dari yang mudah yaitu 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.

Cara pelaksanaan servis menurut Zaidul (2005:13) sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki berada dalam lingkaran servis sebagai kaki tumpu, sedangkan kaki lainnya berada diluar lingkaran sebagai kaki ayunan.
- 2) Pandangan mata kearah datangnya bola dan posisi badan agak condong kedepan.
- 3) Salah satu tangan memberikan signal sebagai sasaran permintaan bola dari pelambung.
- 4) Pada saat bola dilambungkan secepatnya tekong mengangkat kaki ayununtuk melakukan sepakan pada bola.
- 5) Perkenaan bola dilakukan dengan lekukan kaki bahagiandalam, punggung kaki (kura-kura kaki).
- 6) Pada saat melakukan sepakan, kaki tumpu boleh terangkat asal tidak menginjak garis lingkaran.
- 7) Bola disepak melewati atas net dan jatuh dilapangan lawan.
- 8) Setelah melakukan servis, secepatnya kembali ke posisi siap untuk menjaga bola kembali dari lawan.

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 sepaktakraw.

b. Ketepatan Servis

Ketepatan adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengarahkan gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ratinus Darwis, (1999: 119) selanjutnya Sajoto (1998:23) Ketepatan adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Ratinus mengemukakan bahwa Kegunaan ketepatan adalah sebagai berikut: 1) Prestasi akan lebih baik, 2) Gerakan efisien dan efektif, 3) Mencegah terjadinya cedera, 4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik, Ratinus Darwis (1992:119). Selanjutnya untuk mengembangkan dan meningkatkan ketepatan dapat dilakukan dengan : a) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin menjadi otomatis, b) Jalan sasaran dari dekat ke yang mudah, c) Gerakan dari lambat ke cepat, d) Setiap gerakan harus ada kecermatan/ketelitian, e) Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian, Ratinus Darwis (1992:119).

Ketepatan servis adalah penempatan servis yang tepat pada sasaran yang dituju. *Servis* adalah suatu bentuk serangan yang sudah dapat direncanakan dan diharapkan langsung mendapatkan angka (*point*). Kegagalan dalam melakukan servis akan banyak memberikan kesempatan kepada regu yang melakukan servis untuk menambah angka pihak lawan. Untuk servis yang tepat pada sasaran yaitu seorang tekong yang berhasil menambah angka dengan cara mengarahkan bola yang dituju pada pihak lawan yang lemah atau paling kurang dapat membuat lawan kucar-kacir dan tidak dapat mengatur serangan, dengan kata lain servis memegang

peranan penting dalam menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan.

Agar servis yang menghasilkan angka, maka ketepatan servis dapat dilihat dari *produk* dan *proses*. Ketepatan dalam arti *proses* merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap ketepatan gerakan servis yang dilakukan mulai dari gerakan awalan, ayunan kaki, kekuatan menyepak sampai perkenaan kaki dengan bola. Ketepatan dari *produk* servis adalah ketepatan dari hasil servise yang dilakukan, artinya bola hasil dari servis tersebut masuk dan mati dalam lapangan lawan

5. Pengaruh Latihan Sepak Sila dan Sepak Kura terhadap Ketepatan Servis

Servis yang baik yaitu servis yang bisa diarahkan pada tempat yang sulit dijangkau lawan. Tujuan servis dalam sepaktakraw untuk mematikan bola di lapangan lawan. Dengan ketepatan servis yang baik merupakan serangan pertama dalam mencari angka/point. Sehingga menghasilkan kemenangan dalam permainan sepaktakraw.

Dalam melakukan latihan servis yang tepat dan benar, diharapkan dapat meningkatkan latihan teknik yang baik disamping metoda latihan juga perlu diperhatikan dalam latihan ini seorang pemain sepaktakraw harus menguasai kemampuan dasar sepaktakraw. Kemampuan dasar yang

harus di miliki seorang atlet sepaktakraw adalah Teknik dasar sepakan yaitu *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura*.

Untuk memudahkan dalam melakukan servis, seorang atlet harus melakukan latihan sepak sila dan latihan sepak kura dengan program latihan yang terencana secara continue dan teratur, karena dengan latihan sepak sila dan sepak kura, maka servis yang dilakukan akan mudah dilakukan, baik dengan kaki bahagian dalam dan servis dengan punggung kaki.

Berdasarkan uraian di atas, dengan memberikan perlakuan dengan latihan sepak sila dan latihan sepak kura dengan 16 x pertemuan selama 4 minggu pada atlet klub sepaktakraw SMP 18 Padang, maka kemampuan ketepatan servis akan terjadinya peningkatan hasil servis. Untuk itu dengan *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* akan berpengaruh terhadap *ketepatan servis*, baik servis yang dilakukan dengan *kaki bagian dalam* dan servis yang dilakukan dengan *punggung kaki*.

B. Kerangka Konseptual

Seperti yang telah dikemukakan bahwa penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan sepak sila dan latihan sepak kura terhadap kemampuan peningkatan ketepatan servis pada atlet klub sepaktakraw SMP N 18 Padang.

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

Sepak sila adalah suatu teknik dasar yang penting dan utama dalam permainan sepaktakraw, karena kemampuan penguasaan sepak sila yang baik akan memudahkan seseorang dalam mengontrol, mengumpan, menerima bola dan menahan bola dari serangan lawan, Asril B, (1994:3). selanjutnya *Sepak kura* adalah menyepak bola yang jauh di depan dengan menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki agak ke ujung, Zalfendi (2002:27).

Servis 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).

Dalam usaha peningkatan prestasi, harus dilakukan proses latihan yang teratur sesuai dengan program yang disusun, serta disiplin, motivasi atlet, serta kemampuan aktifitas jasmaninya untuk peningkatan Kemampuan ketepatan servis dan itu tergantung pada teknik penguasaan latihan sepak sila dan latihan sepak kura.

Seorang tekong (orang yang melakukan servis) dituntut harus mempunyai kemampuan penguasaan sepak sila dan sepak kura yang bagus. Sehingga dengan melakukan servis bisa menyulitkan lawan dalam menerima serangan. Teknik separan yaitu: sepak sila dan sepak kura merupakan kemampuan dasar yang penting dalam permainan sepaktakraw. Dalam

melakukan servis pada permainan sepak takraw, latihan sepak sila dan latihan sepak kura sangat berperan penting dalam menentukan keberhasilan servis yang tepat pada sasaran. karena dengan latihan sepak sila dan latihan sepak kura akan mudah melakukan gerakan servis yang tepat dan benar dengan teknik tinggi.

Ketepatan servis adalah ketepatan dari produk dan proses. Ketepatan dari hasil produk adalah kemampuan mengarahkan dan mengendalikan gerakan bebas yang dilakukan mulai dari gerakan awalan, ayunan kaki, sepakan, sampai perkenaan bola. Sedangkan ketepatan produk adalah hasil dari servis yang dilakukan.

Pada penelitian ini perlakuan diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, selama 4 minggu dengan 4 x pertemuan. Perlakuan diberikan dengan *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* yang didapatkan dengan peningkatan kemampuan *Ketepatan servis*. Jenis servis yang dilakukan adalah *servis bawah* dengan *kaki bagian dalam (sepak sila)* dan *punggung kaki* (sepak kura).

C. Hipotesis

Bertitik tolak pada kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh *latihan sepak sila* yang berarti terhadap *ketepatan servis*.
2. Terdapat pengaruh *latihan sepak kura* yang berarti terhadap *ketepatan servis*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* terhadap *Ketepatan servis*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. *Latihan sepak sila* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *ketepatan servis*. Hasil yang diperoleh dari *latihan sepak sila* $t_{hit} 6.70 > t_{tab} 1.83$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$, artinya terdapat perbedaan antara hasil tes awal (*pre-test*) dengan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan.
2. *Latihan sepak sila* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *ketepatan servis*, Hasil yang diperoleh dengan *latihan sepak kura* $t_{hit} 6.70 > t_{tab} 1.83$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$. Ini dapat diartikan bahwa terdapat

perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dengan hasil tes akhir pada kelompok 2 setelah diberikan perlakuan *latihan sepak kura*.

3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan antara *latihan sepak sila* dan *latihan sepak kura* terhadap peningkatan *ketepatan servis*, $t_{hit} 0.52 < t_{tab} 1.83$, dan $p 0.614 > \alpha 0.05$. Hal ini berarti *Ha ditolak*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, guru penjas dan atlet disarankan untuk menggunakan *latihan sepak sila* untuk menghasilkan *ketepatan servis*, karena berdasarkan penelitian ini *latihan sepak sila* dan *sepak kura* memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap *ketepatan servis*.
2. Diharapkan bagi seluruh atlet yang dijadikan sampel supaya dapat melakukan latihan yang lebih serius lagi untuk meningkatkan *ketepatan servis* yang lebih baik.
3. Untuk lebih baiknya juga perlu diperhatikan variabel-variabel lain seperti gizi, postur tubuh dan lain sebagainya.
4. Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan servis, maka dapat dilakukan latihan *sepak sila* dan *sepak kura* secara teratur.
5. Pada penelitian akan datang agar dapat diperhatikan tingkat umur anak yang coba dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- B. Asril. (1994). *Teknik Khusus dalam Permainan Sepaktakraw*. FPOK IKIP Padang.
- (1990). *Peranan Servis dalam Permainan Sepaktakraw*.Majalah Sepaktakraw.FPOK.IKIP Padang.
-(1997).*Teknik Dasar dan Teknik Khusus Dalam Permainan Sepaktakraw*. PB. Persetasi Jakarta
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. PPTK Jakarta Dirjen Dikti Depdikbud.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Depdikbud dirjen Dikti P2LPTK.
- PB.Persetasi (1999). *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta PB. PERSETASI.1999.
- Sajoto.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dirjen DIKTI P2LPK.
- Syafruddin (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP. *Tim mengajar sepaktakraw*. (2006). Sepaktakraw).
- Tim mengajar sepaktakraw. (2006). *Sepaktakraw*. FIK UNP.
- UUD SKN. (2007). *Undang-Undang RI No. 03 Tahun 2005. Peraturan Pemerintah Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Penerbit Citra Umbara. Bandung.
- Winarno. (2004). *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Universitas Negeri Malang : Center for Human Capacity Development.
- Zalfendi. (2002). *Pengantar Latihan Dan Pendidikan Permainan Sepaktakraw*. Padang. FIK UNP.
- Zaidul (2005). *Permainan SepakTakraw*. Diknas. Padang.