

**PENGARUH LATIHAN *SERVICE* SASARAN TETAP DAN SASARAN
BERUBAH TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* SEPAKTAKRAW
ATLET CLUB PUMA KECAMATAN SUNGAI TARAB
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



**IVANTRI
15087054/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

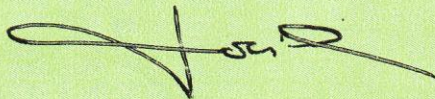
Judul : Pengaruh Latihan *Service* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan *Service* Sepaktakraw Atlet Club Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Ivantri
Nim/BP : 15087054/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

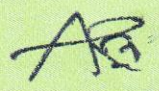
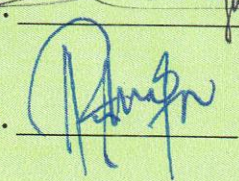
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ivantri
NIM : 15087054/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan *Service* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap
Kemampuan *Service* Sepaktakraw Atlet Club Puma Kecamatan
Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Padang, November 2019

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Service* Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan *Service* Sepaktakraw Atlet Club Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019
Yang membuat pernyataan



IVANTRI
NIM. 15087054/2015

ABSTRAK

Ivantri. 2019. Pengaruh Latihan *Service* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan *Service* Sepaktakraw Atlet Club Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *service* pemain sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan servis sepaktakraw. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Latihan *service* sasaran tetap tidak dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 0,55 > t_{tabel} = 2,35$, 2) Latihan servis sasaran sasaran berubah tidak dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 0,90 > t_{tabel} = 2,35$, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *service* sasaran tetap dengan latihan *service* sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 1,10 < t_{tabel} = 2,35$, hipotesis ditolak.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan Service Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan Service Sepaktakraw Atlet Club Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar**”. Penulisan Skripsi Penelitian ini merupakan salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd beserta staf-stafnya.
2. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku pembimbing sekaligus penasehat akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
3. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd selaku dosen tim penguji yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
4. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Ketua jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, sekretaris jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.

7. Kedua Orang Tua penulis serta keluarga yang telah memberikan semangat serta dorongan kepada penulis dalam melakukan setiap aktivitas penelitian.
8. Teman-teman pendidikan kepelatihan olahraga tahun 2015 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
9. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang

Padang, Oktober 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Kemampuan Servis	6
2. Latihan <i>Service</i> Sasaran Tetap	10
3. Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah.....	10
4. Latihan	11
B. Penelitian Relevan	13
C. Kerangka Konseptual	14
D. Hipotesis	17
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18
B. Definisi Operasional variabel.....	18
C. Populasi Dan Sampel.....	19
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	20
E. Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	25
1. Data Tes Awal (<i>pre-test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Service</i> Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan <i>Service</i> Sasaran Tetap	25
2. Data Tes Awal (<i>pre-test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Service</i> Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan <i>service</i> sasaran berubah.....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis.....	30
1. Terdapat Pengaruh Kelompok Latihan <i>Service</i> Sasaran Tetap Terhadap Kemampuan <i>Service</i> atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar	30
2. Terdapat Pengaruh Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan <i>Service</i> atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar	31
3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Latihan <i>Service</i> Sasaran tetap Dengan Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan <i>Service</i> atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar	32
D. Pembahasan.....	33
1. Terdapat Pengaruh Kelompok Latihan <i>Service</i> Sasaran Tetap Terhadap Kemampuan <i>Service</i> atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar	34
2. Terdapat Pengaruh Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan <i>Service</i> atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar	35
3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Latihan <i>Service</i> Sasaran tetap Dengan Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan <i>Service</i> atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar	37
E. Keterbatasan Penelitian.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Jumlah Populasi	20
3. Daftar Nama-nama tenaga pembantu.....	23
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan tes akhir (<i>Post Test</i>) kemampuan <i>Service</i> Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan <i>Service</i> Sasaran Tetap	26
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan tes akhir (<i>Post Test</i>) kemampuan <i>service</i> Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah.....	28
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	29
7. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Servis Kelompok Latihan <i>Service</i> Sasaran Tetap	30
8. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah	31
9. Hasil Analisis Uji Beda.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara melakukan servis	22
2. Data Tes Awal (<i>pre-test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Service</i> Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan <i>service</i> sasaran tetap.....	27
3. Data Tes Awal (<i>pre-test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Service</i> Atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Kelompok Latihan <i>Service</i> Sasaran Berubah.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	44
2. Hasil Pre Test kemampuan Servis Sepak Takraw Club Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Serta Perengkingan Berdasarkan Hasil Kemampuan Servis.....	60
3. Pembagian Kelompok Berdasarkan Perengkingan	61
4. Hasil Tes Akhir Kemampuan Servis Berdasarkan Masing-Masing Kelompok.....	62
5. Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok Sasaran Tetap	63
6. Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok Sasaran Tetap.....	64
7. Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok Sasaran Berubah	65
8. Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok Sasaran Berubah	66
9. Uji Hipotesis 1	67
10. Uji Hipotesis 2	68
11. Uji Hipotesis 3	69
12. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	70
13. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ...	71
14. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	72
15. Dokumentasi Penelitian	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Satu salah teknik khusus yang sangat penting dikuasai oleh atlet yaitu *service*, *service* yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena melakukannya. kesalahan atau kegagalan dalam melakukan *service* berarti hilangnya kesempatan bagi regu itu mendapatkan angka. tekong hendaknya dapat membuat *service* yang baik

dan dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima dan mengontrolnya. Makin lama permainan sepak takraw ini semakin berkembang, hal ini terbukti dengan *service* yang dilakukan saat ini tidak lagi merupakan memulai suatu permainan tetapi telah merupakan serangan pertama untuk mendapatkan point, tekong berharap lawan tidak bisa menembak *service* yang akan dilakukan mungkin pendek, ke kiri, kanan, sudut belakang, bola cepat. Tekong bertugas mengamati tim lawan untuk menemukan kelemahan pertahanan dan mengarahkan servis sesuai kelemahan lawan.

Untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak takraw khususnya kemampuan servis dibutuhkan pembinaan secara terarah dan berkelanjutan, pembinaan olahraga sepak takraw dapat dilakukan diberbagai tempat di mana adanya peminat dari olahraga sepak takraw ini, dan juga di klub yang sudah terbentuk, salah satunya klub sepak takraw puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. Di klub puma kegiatan latihan sudah dilakukan secara sistematis dan terarah. Latihan dilakukan empat kali dalam satu minggu yaitu pada hari rabu, jumat, sabtu, dan minggu. Di klub puma sarana dan prasarana yang terbilang lengkap, yaitu memiliki lapangan Sepak takraw sendiri, perlengkapan seperti bola, net dan alat-alat latihan lainnya yang mendukung proses latihan. Dengan mendukungnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh klub puma, maka membuat proses latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Program latihan yang disusun oleh pelatih juga sangat terstruktur, misalnya saja materi yang diberikan oleh pelatih pada minggu pertama tentang kondisi fisik, minggu kedua tentang teknik dan minggu selanjutnya tentang taktik dan game. Disini pelatih tidak hanya memberikan materi latihan tentang

kondisi fisik, teknik, taktik dan game saja, pelatih juga memberikan pemahaman dan motivasi kepada atlet supaya mental atlet tersebut menjadi lebih baik. Salah satu pelatih yang membina klub Sepaktakraw puma adalah Bapak Muslim, beliau juga merupakan pelatih Sepaktakraw Tanah Datar.

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

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

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas , penulis dapat mengidentifikasi masalah diantaranya:

1. Motivasi dapat berpengaruh terhadap kemampuan *service*
2. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *service*

3. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan *service*
4. Taktik berpengaruh terhadap kemampuan *service*
5. Mental berpengaruh terhadap kemampuan *service*
6. Program latihan berpengaruh terhadap kemampuan *service*
7. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *service*
8. Latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah berpengaruh terhadap kemampuan *service*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan *service* sepaktakraw Atlet Club puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

D. Perumusan Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian permasalahan yang perlu dirumuskan adalah “ apakah terdapat pengaruh latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan *service* Sepaktakraw Atlet Club Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar “.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:
Untuk mengetahui pengaruh latihan *service* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan *service* sepaktakraw atlet club Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu untuk memperoleh sarjana pendidikan di jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, atlet dan pengurus organisasi, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dan meningkatkan prestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu terutama sepak takraw
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan ilmu keolahragaan
4. Berbagai pihak lain yang ingin memperkaya pengetahuan tentang latihan kemampuan *service* dalam cabang olahraga Sepak takraw.
5. Perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan sebagai acuan bagi mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *service* sasaran tetap tidak dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Sepaktakraw Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 0,55 > t_{tabel} = 2,35$
2. Latihan servis sasaran berubah tidak dapat meningkatkan kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 0,90 > t_{tabel} = 2,35$
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *service* sasaran tetap dengan latihan *service* sasaran berubah terhadap kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar, hal ini dibuktikan yaitu; $t_{hitung} = 1,10 < t_{tabel} = 2,35$, hipotesis ditolak.

B. Saran

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

1. Disarankan bagi pelatih untuk memberikan latihan *service* sasaran tetap dan *service* sasaran berubah untuk meningkatkan kemampuan *service* atlet Klub Puma Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.

2. Disarankan bagi atlet untuk melakukan latihan *service* sasaran tetap dan latihan *service* sasaran berubah secara teratur dan berkelanjutan karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan dalam melakukan *service*.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan memberikan metode latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan *service* dan memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. 2007. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Bahan Ajar FIK UNP
- Dahlia,Sri. 2018. Studi perbandingan ketepatan sasaran smash antara umpan sendiri dan di umpan oleh teman dalam permainan sepak takraw regu putri kabupaten Sumbawa tahun 2017/2018. Jurnal ISSN: 2355-4355 volume 5 nomor 2, September 2018.
- Engel. Rick.2008. *Dasar-dasar sepaktakraw*. Kanada : Pakar Raya Pustaka.
- Hanif,Sofyan. 2011. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*.PT Bumi Timur Jaya Jakarta
- Hermanto,Yogi Ferman. 2016. Pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepak takraw yuniorunggul kabupaten trenggalek tahun 2016. Artikel skripsi universitas nusantara PGRI Kediri
- Herman. 2012. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan servis dalam permainan sepak takraw pada siswa sma negeri 1 pinrang. Jurnal competitor Nomor 1 tahun 4. Februari 2012
- I Ketut Semarayasa. 2016. Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepaktakraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek POK UNDIKSHA. Jurnal pendidikan jasmani Indonesia volume 12. No 1. April 2016
- Jamalong, Ahmad.2015. “Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,Vol.4,No.1.
- Karim achmad.2018.kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan servis pada permainan sepak takrawSD negeri mamajang II kota Makassar.jurnal ISSN:2355-0538 vol.03 nomor 02 desember 2018.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat jendral Olahraga Jakarta pusat.
- Munir, abdul.2015. sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan servis bawah sepak takraw. Unnes jurnal of sport sciences ISSN 2252-6471