



## **Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Service Permainan Sepak Takraw pada Atlet Sepak Takraw PPLP Riau**

Raja Febri Irawady<sup>1</sup>, Zainur<sup>2</sup>, Syahriadi<sup>3</sup>

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau<sup>13</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau<sup>2</sup>

[raja.febri2984@student.unri.ac.id](mailto:raja.febri2984@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [zainur@lecturer.unri.ac.id](mailto:zainur@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>, [syahriadi@lecturer.unri.ac.id](mailto:syahriadi@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa atlet tersebut masi kurang, Servis sering gagal mendapatkan point, karena laju bola kurang keras terlalu mudah di terima lawan, bola sering menyangkut di net, dan saat melakukan servis kurang tepat sasaran atau bola keluar atlet PPLP Riau. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui Pengaruh metode latihan bola gantung terhadap kemampuan service permainan sepak takraw pada atlet sepak takraw PPLP Riau. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan, rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest- posttest only one grup design*, Populasi dalam penelitian ini ada sebanyak 8 peserta PPLP Sepak Takraw Riau yang masih aktif . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes service sepaktakraw. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t, untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah latihan yang diberikan. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga thitung (6.60) > ttabel (1.895) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 8. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan service bola gantung berpengaruh terhadap kemampuan service permainan sepaktakraw pada atlet sepaktakraw PPLP Riau.

Kata kunci: Latihan bola gantung, service sepaktakraw, sepaktakraw

### **Abstrak**

*The problem in this study is that the athlete is still lacking, serving often fails to get points, because the ball's speed is not strong enough to be easily received by the opponent, the ball often gets stuck in the net, and when serving it is not on target or the ball goes out of Riau PPLP athletes. The purpose of this study was to determine the effect of the hanging ball training method on the ability to serve takraw in PPLP Riau's takraw athletes. This research method is a field experiment research, the research design used is the pretest-posttest only one group design. The population in this study were 8 active PPLP Sepak Takraw Riau participants. The instrument used in this research is the service takraw test. Data analysis techniques used the normality test and t test, to determine the effect before and after the given exercise. Based on the results of the analysis of hypothesis testing, it was obtained that tcount (6.60) > ttable (1.895) at a significance level of  $\alpha = 0.05$  for a total of 8 samples. So it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Thus it can be concluded that hanging ball service practice has an effect on the ability to serve in the Sepaktakraw game for the PLLP Riau Sepaktakraw athletes.*

*Keywords: Effect of hanging ball practice, takraw serve, sepak takraw*

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga berjalan dengan sangat pesat dan olahraga juga merupakan salah satu alat penunjang prestasi untuk kemajuan bangsa, sehingga mengangkat nama baik bangsa. Oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk masyarakat olahraga dan mengolahragakan masyarakat, semua ini bertujuan untuk menumbuhkan manusia yang kuat, sehat jasmani, dan rohani. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat Indonesia. Disamping itu juga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas dan kemampuan daya pikir serta pengembangan keterampilan olahraga. Menurut Ajun Khamdani (2010:1-2), olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi- potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan. Salah satu langkah lanjut yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi: Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing cabang-cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri. Dari berbagai cabang olahraga berprestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga sepak takraw. Olahraga sepak takraw telah banyak dikenal dan berkembang di seluruh Masyarakat Indonesia yang telah terbukti dengan adanya klub- klub sepak takraw dari masing-masing propinsi di Indonesia yang ikut serta dalam kejuaraan tingkat nasional. Dalam meningkatkan prestasi optimal pada berbagai kejuaraan atau pertandingan di tingkat regional, nasional, dan internasional perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih, atlet, dan penataan organisasi yang baik. Khususnya pembinaan klub-klub atau pelajar yang merupakan aset paling esensial dan potensial untuk digarap, apalagi sepak takraw merupakan cabang olahraga yang sedikit unik bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Keunikan sepak takraw yang kita ketahui dominannya unsur senam dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju kematangan prestasi dapat digaribawahi, bahwa tanpa pembinaan sejak usia dini akan sulit melahirkan atlet yang berprestasi optimal PERSETASI (1999:16).

Perkembangan olahraga sepak takraw di Indonesia berkembang pesat karena dilakukan pembinaan yang dilakukan sejak usia dini. Prestasi maksimal dapat dicapai jika dilakukan pembinaan sejak usia dini dan diiringi dengan pemanduan bakat. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan (prediksi) peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalankan program latihan, sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Tujuan pemanduan bakat yaitu, untuk memprediksikan dengan probabilitas yang tinggi, seberapa besar peluang seseorang untuk berhasil mencapai prestasi maksimalnya dan apakah seorang atlet muda mampu secara sukses menyelesaikan atau melewati program latihan dasar, untuk kemudian ditingkatkan latihannya menuju prestasi puncak Bompal dalam (Andi Suhendro 2004). Pembinaan olahraga sepak takraw di Riau yang konsisten membina atlet-atlet sejak usia dini adalah Kabupaten Kampar, Kabupaten Meranti, Kabupaten Kuantan Singingi, Kabupaten Bengkalis, Kota Pekanbaru, Kabupaten Inhu, Kabupaten Pelalawan, adalah daerah di Riau sampai saat ini selalu konsisten membina atlet pada cabang olahraga sepak takraw.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis terhadap atlet sepak takraw PPLP Riau pada saat latihan dan bertanding penulis melihat bahwa atlet tersebut masih kurang, servis sering gagal mendapatkan point karena laju bola kurang keras terlalu mudah di terima lawan, bola sering menyangkut di net, dan saat melakukan servis kurang tepat sasaran atau bola keluar diduga dikarenakan oleh teknik servis yang kurang baik untuk melakukan service padahal service pada sepak takraw merupakan kunci awalan dalam sebuah permainan untuk merebut setiap point, apabila hal tersebut tidak diperbaiki maka setiap atlet tersebut sulit mencapai prestasi. Untuk mengatasi masalah tersebut diberikan latihan untuk meningkatkan service pada atlet sepak takraw tersebut. Latihan yang dapat meningkatkan hasil service tersebut adalah latihan dengan menggunakan bola yang di gantung, latihan mengenai sasaran, latihan service dalam simulasi permainan. Berdasarkan permasalahan diatas dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu latihan bola gantung latihan ini mendekatkan kepada teknik service yang baik serta jangkauan kaki tekong pada saat menjemput bola di atas Latihan Bola Gantung menurut (Rick Engel 2010:11) “yang dimaksud bola digantung dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan cara diikat dengan seutas tali dapat digantung atau dipegang oleh atlet, dengan ketinggian bola yang disesuaikan dengan ketinggian pemain”. Latihan bola gantung ini dikemas kedalam beberapa variasi latihan seperti ini latihan yang akan dilakukan atlet PPLP Riau dengan cara melakukan latihan pukul dengan menggunakan power, melakukan service dengan menggunakan flas, latihan dengan service pendek atau latihan service dengan tidak menggunakan power. Penulis memilih latihan ini karena menurut Rick Engel 2010 bahwa latihan tersebut bisa dilakukan dengan ketinggian yang disesuaikan pemain untuk melakukan latihan berbagai sepakan service dan mematangkan teknik untuk melakukan gerakan sepak mula atau yang disebut service. berdasarkan masalah tersebut penulis ingin melakukan

penelitian dengan judul “pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan service permainan sepak takraw pada atlet sepak takraw PPLP Riau”

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Ali Maksum, 2012: 65). Rancangan penelitian yang digunakan adalah pretest- posttest only one group design, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre test* pengambilan data awal sebelum diberikan perlakuan atau latihan kemudian diambil *post test* atau data akhir. Menurut Sugiyono (2012: 119) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik populasi dalam penelitian ini ada sebanyak 8 peserta PPLP Sepak Takraw Riau yang masih aktif. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah Purposive sampling dimana Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 126). Dalam hal ini sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan kriteria sebagai berikut: 1) Terdaftar dalam list atlet PPLP; 2) Aktif dalam mengikuti latihan; 3) Atlet yang berposisi sebagai service/tekong. Dari kriteria diatas dan seluruh populasi yang aktif kecil maka dari total populasi dapat diambil 8 orang peserta PPLP sepak takraw Riau.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pree-test* tes awal keterampilan *Service*

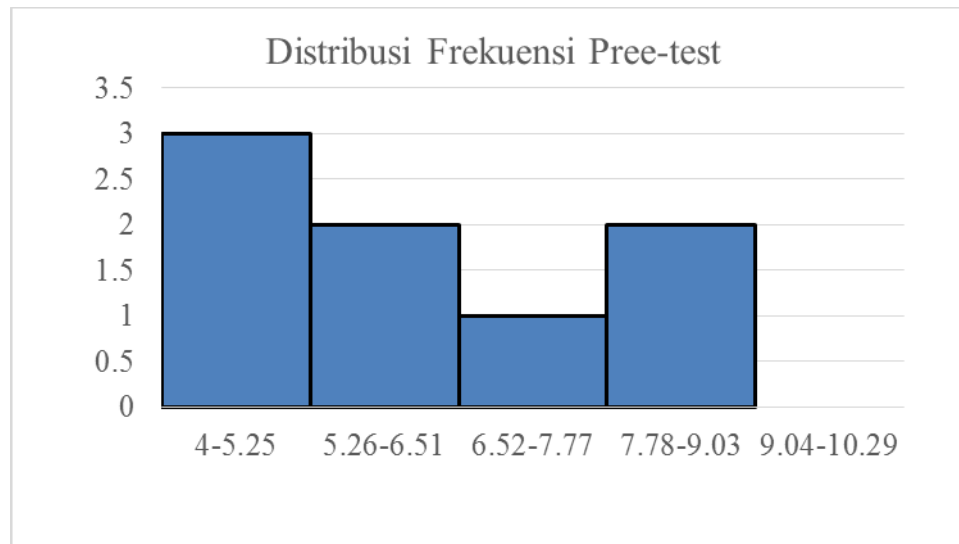
Sebelum diberi latihan bola gantung maka terlebih dahulu harus mengambil data awal (*Pree-test*) menggunakan tes service sepak takraw, dan di dapatkan data awalnya sebagai berikut: skor tertinggi 9, skor terendah 4, dengan rata-rata 1.5, standart deviasi 1.80, dan variasi 3.24. Maka, data analisis hasil *pree-test* sebagai berikut:

Table 1. Distribusi frekuensi *pree-test*

No	Kelas Interval	Frequency absolute	frequency relative
1	4 - 5.25	3	37.5%
2	5.26 - 6.51	2	25%
3	6.52 - 7.77	1	12.5%
4	7.78 - 9.03	2	25%
5	9.04 - 10.29	0	0
Jumlah		8	100%

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dari 8 sampel sebanyak 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 37.5% dengan rentang interval 4 – 5.25, 2 orang sampel memiliki frekuensi 25% dengan rentang interval 5.25 – 6.51, 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 12.5% dengan rentang interval 6.52 – 7.77, 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 25% dengan rentang interval 7.78 – 9.03.



Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Pree-test

Hasil *Post-test* tes akhir kemampuan *Service*

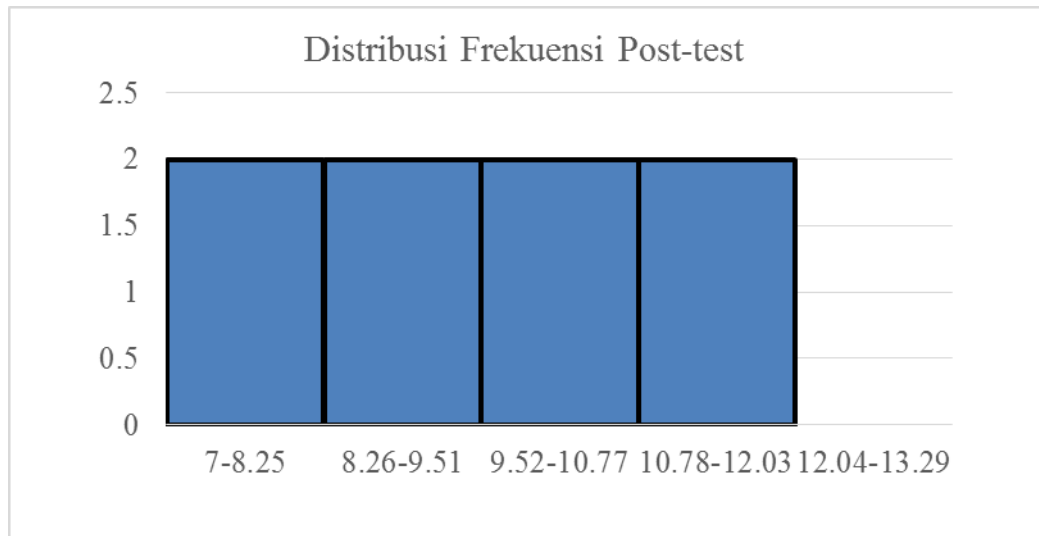
Setelah dilakukannya latihan *bola gantung* sebanyak 16 kali pertemuan, maka dilakukan *Post-test* (tes akhir). Data yang didapatkan sebagai berikut: skor tertinggi 12, skor terendah 7, dengan rata-rata 1.58, variasi 3.09, dan standar deviasi 1.76. Analisis hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 2. Distribusi Frekuensi *post test*

No	Kelas Interval	Frequency absolute	frequency relative
1	7 - 8.25	2	25%
2	8.26 - 9.51	2	25%
3	9.52 - 10.77	2	25%
4	10.78 - 12.03	2	25%
5	12.04 - 13.29	0	0
Jumlah		8	100%

Sumber: Hasil Penelitian, 2022

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *post test* diatas dari 8 sampel sebanyak 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 25% dengan jarak interval 7-8.25, 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 25% dengan jarak interval 8.26-9.51, 2 orang sampel memiliki frekuensi 25% dengan jarak interval 9.52-10.77, 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 25% dengan jarak interval 10.78-12.03.



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Post-test

#### Pengujian Prasyarat Analisis

Pengujian persyaratan analisis digunakan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik varian. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *bola gantung* yang dilambangkan X sebagai variabel bebas, sedangkan Kemampuan melakukan service Sepak takraw dilambangkan Y sebagai variabel terikat, dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 3. Uji normalitas

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pree-Test</i>	0.1439	0.285	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-Test</i>	0.1368	0.285	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil Pree-test tes keterampilan Service setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0.1439 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0.1368 ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan penyebaran data hasil Pree-test keterampilan Service berdistribusi normal.

#### Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu: terdapat pengaruh latihan service bola gantung (X) terhadap kemampuan service (Y) sepak takraw pplp riau. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6.60 dan  $t_{tabel}$  1.895. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

Untuk t tabel, db = n-1 Taraf  $\alpha$  (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Table 4. Uji-T data hasil Service Bola Gantung

Uji Hipotesis	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan
Hasil analisis	6.60	1.895	$H_a$ diterima

#### SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan perhitungan statistik yang sudah dilakukan yaitu: “ terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan service sepak pada atlet sepak takraw PPLP Riau” dibuktikan dengan hasil analisis data uji t dengan taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N- 1 (8-1= 7). Hal ini menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 6.60 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1.895 dapat disimpulkan bahwa  $T_{hitung} > T_{tabel}$  hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan presentase peningkatan 57.18% dalam menerima bola pertama dari sebelum diberi latihan. Peneliti menyarankan kepada pelatih agar dapat menjadikan latihan keterampilan service menjadi referensi dalam penyusunan

program latihan, dan kepana peneliti selanjutnya agar membuat variabel pembanding dan terprogram dengan subjek yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajun Khamdani. 2010. Olahraga Tradisional Indonesia. Klaten: PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Ali Maksum. 2012. *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Anas Sudijono.(2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Charsian Anwar, 1999. *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta :PB.PERSETASI
- Angel Rick. 2010. *Dasar –Dasar Sepak Takraw, terjemahan Widyarso Basuki*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Bompa. O. T. 1994. *Theory and methodology of Training*. Dubuque, IOWA:
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepaktakraw*. Palembang: Unsri Press.
- Jurnal Ariyanto Adam. *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Putra Kelas XI MAN Model Gorontalo Kota Gorontalo*. Bln. Februari, Thn. 2014
- Jurnal Ibrahim Wiyaka<sup>1</sup>, M Nustan Hasibuan<sup>2</sup>, Pangondian Purba<sup>3</sup>. *Perbedaan pengaruh koordinasi mata-kaki dan metode pembelajaran terhadap kemampuan servis atas sepak takraw pada mahasiswa pko fik unimed. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan. Vol. 2, No. 3, Bln. Juni, Thn. 2018.*
- Jurnal Yogi Ferman Hermanto. *Pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepaktakraw yunior panggul kabupaten trenggalek tahun 2016*. Bln Januari, Thn 2017.
- Kendall/Hunt Publising company.
- Ratinus Darwis, 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta : Dep. P & K Direktorat Jendral Pend. Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.



Jurnal Richy Nur Huda, *Pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan smash kedeng pada mahasiswa ukm sepak takraw universitas negeri yogyakarta.*

Zalfendi. 2017. *Permainan sepak takraw*. Padang. Sukabina Press.

Jurnal Sardiman, *Taufiq Hidayat & Soekardi. Pengaruh Latihan Plyometric dan Panjang Tungkai terhadap Peningkatan Power Lompatan dan Smash Kedeng Sepak Takraw.*

Jurnal Indra Gunawan<sup>1</sup>, Adnan Fardi<sup>2</sup>. *Pengaruh variasi Latihan sepak sila terhadap Ketepatan operan bola dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra Smp Negeri 17 Sijunjung.*