

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP HASIL SERVIS SEPAK TAKRAW NOMOR *DOUBLE EVENT* ATLET PEMUSATAN PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR DAERAH (PPLOPD) SEPAK TAKRAW KABUPATEN KENDAL**

**Mohamad maftuh baidhowi**  
Email [baidhowimaftuh06@gmail.com](mailto:baidhowimaftuh06@gmail.com)  
**Universitas PGRI Semarang**

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of hanging ball training on the results of serving sepak takraw with double event numbers for athletes in the education center and sports training for students. area (PPLOPD) Sepak Takraw Kendal Regency in 2021. The research method used is a quantitative research method. The sample used is the athlete of the regional student sports education and training center (PPLOPD) Sepak Takraw, Kendal Regency in 2021. The population uses 10 athletes. The results of the data calculation were obtained from 10 athletes. Based on the normality test, it has a statistical significance of 0.327. Homogeneity test is 0.633. Output paired sample t test group pretest-posttest Lateral bound obtained  $t = -4.669$ , sig. (2-tailed)  $0.001 < 0.05$ . The conclusion of this study is that there is an increase between before the treatment and after being given treatment, the increase is 27 points. Suggestion, hanging ball variation exercises to be used during practice to improve the results of the double event service.*

**Keywords:** *sepak takraw, double event serve, hanging ball.*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap hasil servis sepak takraw nomor *double event* atlet pemusatan pendidikan dan latihan olahraga pelajar daerah (PPLOPD) Sepak Takraw Kabupaten Kendal tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Sample yang digunakan yaitu atlet pemusatan pendidikan dan latihan olahraga pelajar daerah (PPLOPD) Sepak Takraw Kabupaten Kendal tahun 2021. Populasinya menggunakan 10 atlet. Hasil penghitungan data diperoleh dari 10 atlet. Berdasarkan uji normalitas memiliki signifikansi hitungsebesar 0,327. Uji homogenitas sebesar 0,633. *Output paired sample t test* kelompok *pretest-posttest Lateral bound* diperoleh  $t = -4,669$ , sig. (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ . Simpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan antara sebelum di adakan *treatment* dan sesudah diberi perlakuan, peningkatannya sebesar 27 point. Saran, latihan variasi bola gantung untuk bisa digunakan pada saat latihan untuk meningkatkan hasil servis *double event*.

**Kata kunci:** *sepak takraw, servis double event, bola gantung.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU No. 3 Tahun 2005). Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk meraih sebuah prestasi yang setinggi-tingginya dan sebaik-baiknya yang didalamnya melalui berbagai proses berupa tahapan latihan yang membutuhkan waktu yang lama dan berkelanjutan. Olahraga prestasi melibatkan atlet dan pelatih.

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dengan adanya kehidupan sehari-hari. Olahraga berperan penting dan strategis dalam kehidupan manusia. Menurut UU Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga dapat menjadi alat untuk membentuk karakter bangsa yang sangat efektif untuk mempersiapkan diri dalam berkehidupan dan bersaing dalam era globalisasi. Prestasi olahraga nasional tampak stagnan bahkan cenderung menurun. Prestasi olahraga nasional merupakan puncak dari pembinaan prestasi olahraga daerah. Oleh karena itu, keberhasilan pembinaan olahraga daerah merupakan kunci dari kesuksesan olahraga nasional. Ni Luh Kadek Alit Arsani dkk (2014).

Menurut Andiska Rani Ditya Candra (2016) Olahraga prestasi baik apabila dikembangkan dan diterapkan pada kalangan usia dini hingga remaja usia produktif sekolah. Bagi pelajar, untuk menekuni olahraga dibidang prestasi tidak mudah karena pelajar juga dituntut untuk berprestasi dalam bidang akademik. PPLOPD adalah pemusatan latihan olahraga bagi pelajar daerah yang berbakat yang memiliki kemampuan lebih diatas rata-rata dari orang lain. Dalam proses rekrutmen atlet maupun pelatih PPLOPD memiliki standar yang telah ditetapkan oleh PPLOPD. Atlet yang dipilih sebagai calon PPLOPD adalah bagi pelajar yang memiliki bakat di bidang olahraga, selanjutnya atlet akan mendapat undangan untuk mengikuti seleksi PPLOPD di daerah masing-masing.

Dalam hal penyeleksian pelatih ini juga tidak kalah penting, dikarenakan pelatih ini diharapkan mampu membina atlet PPLOPD untuk meningkatkan prestasi setinggi-tingginya. Proses perekrutan pelatih dilakukan melalui tahapan penyeleksian. Bentuk dari penyeleksian pelatih dapat menggambarkan karakteristik pelatih yang sesuai dengan tuntutan program PPLOPD. Penyeleksian atlet dan pelatih ini dimulai dari beberapa tahap, yaitu : tes kesehatan oleh dokter, atlet yang mengikuti penyeleksian terlebih dahulu menandatangani pernyataan kesediaan diri dan juga model tes fisik yang mengikuti karakteristik masing-masing cabang olahraga.

Latihan tim PPLOPD Kabupaten Kendal melakukan 3 kali proses latihan dalam satu minggu

yaitu hari senin, rabu, dan sabtu. Latihan dilakukan dimulai pukul 15.30-17.30 WIB. Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan diatas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi sebuah net/jaring seperti bulutangkis. Pemainnya terdiri dari dua pihak yang berhadapan, masing-masing terdiri dari tiga orang. Tujuan dari setiap pihak adalah mengendalikan bola sedemikian rupa sehingga jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah. Sepak Mula (Servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan. suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena point dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis.

Tujuan suatu servis hendaklah dipusatkan kepada pengacuan permainan atau pertahanan lawan sehingga kita dapat mengatur smash yang mematikan dan sulit menerima bola oleh lawan. Masalah servis dalam permainan sepak takraw pada saat kaki memukul perkenaan pada bolanya tidak tepat dan power kurang akan mengakibatkan bolanya tidak sampai net, atau juga perkenaan bolanya tidak tepat dan powernya kelebihan bolanyanya out atau keluar dari lapangan.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental*, tipe *One-Groub Pretest-Posttest*. Paradigma dalam penelitian eksperimen ini adalah desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan latihan bola gantung. Populasi penelitian ini yaitu atlet PPLOPD sepak takraw Kendal. Penelitian ini merupakan penelitian *purposive* sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kategori sampel yang ditetapkan peneliti yaitu menggunakan teknik pengambilan sampel tersebut diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian, dan peneliti mengambil sampel sebanyak 10 pemain pada atlet PPLOPD sepak takraw Kendal. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah tes servis atas *double event*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Pengaruh Pemberian Variasi bola gantung Terhadap Hasil Servis Sepak Takraw Nomor *Double Event* Atlet Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Sepak Takraw Kabupaten Kendal Tahun 2021

Pemberian variasi latihan ini sangat baik bagi atlet untuk mengasah kemampuan servis *double event*. Pemberian variasi latihan servis bola gantung untuk servis *double event* diperlukan agar otomatisasi gerakan servis dalam bermain sepak takraw menjadi lebih baik. Dalam pemberian variasi latihan servis bola gantung ini teknik dalam sepak takraw yang dikuasai adalah servis. Dari

teknik tersebut dapat dijelaskan fungsinya adalah dapat melakukan awalan yang baik pada saat bermain sepak takraw. Dalam meningkatkan kemampuan servis *double event* yang baik diperlukan ketekunan, keuletan, serta pantang menyerah, maka dari itu diperlukan banyak variasi latihan untuk meningkatkan hasil servis *double event*.

Pemberian variasi latihan servis bola gantung memiliki beberapa kelebihan diantaranya: 1) membentuk otomatisasi gerak servis sehingga atlet sudah terbiasa memukul bola pada saat permainan sepak takraw, 2) memperbaiki teknik servis, 3) latihan ini fokus untuk penguasaan servis *double event* sepak takraw. Selain kelebihan, pemberian variasi latihan ini juga terdapat kekurangan diantaranya :

1) atlet hanya berdiri di depan tiang sehingga tidak reflek gerak untuk mengejar bola yang tidak teratur sehingga atlet hanya mampu menguasai bola yang pasif, 2) bentuk latihan minimalis dan tidak bervariasi, 3) atlet lebih mudah jenuh karena latihan hanya itu itu saja, 4) lebih fokus melatih ketepatan pada pukulan pada bola yang menggantung. Apabila pemberian variasi bola gantung dilakukan secara benar dan terus-menerus akan meningkatkan hasil servis *double event* sebesar 20%.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini telah dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Terdapat pengaruh pada latihan variasi bola gantung yang diberikan pada atlet PPLOPD sepak takraw kabupaten Kendal tahun 2021 dibuktikan dengan data peningkatan *Pretest-posttestnya* sebesar 27 point. Hal ini dipengaruhi karena latihan variasi tersebut dapat membentuk otomatisasi gerakan servis.

## **SARAN**

Saran peneliti terkait dengan hasil penelitian antara lain :

### 1. Bagi atlet

Bagi atlet PPLOPD agar selalu berusaha berlatih meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw khususnya teknik servis dalam nomor *double event*.

### 2. Bagi pelatih

Bagi pelatih dapat menggunakan variasi latihan bola gantung dengan indikator beban latihan sebesar 10 x 5 *repetisi* setiap pertemuan, agar dapat meningkatkan hasil servis dan untuk gerakan servis.membentuk otomatisasi.

### 3. Bagi peneliti

Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian lanjutan terkait pemberian latihan variasi bola

gantung dalam meningkatkan hasil servis dalam bermain sepak takraw.

#### 4. Bagi manajemen klub

Bagi manajemen klub agar lebih memperhatikan menu latihan, melihat setiap perkembangan yang terjadi pada atlet baik junior maupun yang sudah senior.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Jamalong. (2016). HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ATLET SEPAK TAKRAW CLUB TUNAS MUDA KABUPATEN MEMPAWAH. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4.1, 20–34.
- Aulia, N., Sutardji, R., & Rahayu, S. (2013). Fleksibilitas Sendi Panggul Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Servis Dan Smes Sepak Takraw. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(2), 49–53.
- Dianawati, I., Pramono, H., & Handayani, O. W. K. (2017). Pengembangan Alat Sensor Gerak Pada Garis Servis *Double Event* Dalam Permainan Sepak takraw. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 272–278.
- Drs. Sulaiman, M. (2008). Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Fitrianto, A. T., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). Model Latihan Penyerangan Sepak takraw. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1), 46–53. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5036>
- Hidayat, R., Sulaiman, & Hidayah, T. (2016). Faktor *Anthropometri, Biomotor* Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 83–89.
- Maksum, H., Abdillah, & Dewi, U. (2017). Pengaruh latihan formasi berpusat terhadap keterampilan servis sepak takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 140–146.
- Moh. Hanafi, A. R. (2020). *Sepak Takraw untuk Usia Dini*. Semarang: CV. Jakad Media Publishing.
- Pratama, D. S., Rahayu, T., & Kusuma, D. W. Y. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Servis pada Atlet Sepak takraw.
- Purwadita, A. W. (2017). Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Terhadap Power Tekong Pada Atlit Putri Sepak Takraw. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 10–16.
- Raharjo, A. (2012). *the Effect of Learning Media and Leg Muscle Flexibility on Sepak Sila Learning Outcomes in Sepak Takraw Games*. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1), 1–4.
- Rashid AZIZ, A., Teo, E., Tan, B., & Kong Oiuan, T. (2003). Sepak takraw : *A Descriptive Analysis of Heart Rate and Blood Lactate Response and Physiological Profiles of Elite Players*. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 15(1), 1– 10.
- Rezaei, M., Mimar, R., Paziraei, M., & Latifian, S. (2013). *Talent identification indicators in sepak takraw male elite players on the bases of some biomechanical parameters*. *Middle East Journal of Scientific Research*, 16(7), 936–941. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2013.16.07.11290>

- Rusli, M., Syahrudin, M., & Ruslan, M. (2019). *Analysis Of Energy Expenditure, Energy Consumption, And Training Load Of Sepak takraw Athletes*, 7(Icssh 2018), 80–82. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.19>
- Saleh, M. S. (2012). Hubungan panjang tungkai, kecepatan, dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 24 Makassar. *COMPETITOR: Jurnal pendidikan kepelatihan olahraga*, 4(3).
- Shodikin, A., Rahayu, S., & Sumartiningsih, S. (2013). Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Servis *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2), 1–6.
- Sulaiman. (2014). ALAT TES KETERAMPILAN SEPAK TAKRAW BAGI ATLET SEPAK TAKRAW JAWA TENGAH. *Journal of Physical Education Health and Sport*,1(2),68–76