

LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA ATLET DI PSTI LAMPUNG BARAT

Rifaldi Agung Kurnawan¹, Syafaruddin², Ahmad Richard Victorian³.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Bola gantung terhadap hasil servis atas dalam permainan sepak takraw pada atlet di PSTI Lampung Barat. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan rancangan pretest-posttest one group design. Teknik pengambilan sampel total population sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan bola gantung yang diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali dalam seminggu. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan bola gantung berpengaruh terhadap hasil servis atas. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ($9,2 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan bola gantung memberikan pengaruh terhadap hasil ketepatan servis atas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan bola gantung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas Pada atlet di PSTI Lampung Barat.

Kata Kunci: *Bola Gantung, Servis Atas*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk melatih tubuh seseorang baik rohani dan jasmani. Olahraga berasal dari dua kata “olah” yang berarti mengolah, memperbaiki, menyempurnakan dan “raga” artinya badan, fisik atau jasmani. jadi kata “olahraga” yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Sukirno (2019:15). Menurut (Mirhan, 2016) olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Sedangkan menurut (Maulana dan nurudin, 2018) olahraga merupakan usaha mengolah dan melatih tubuh manusia supaya menjadi sehat dan kuat dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah olahraga.

Sepak takraw adalah permainan beregu yang di mainkan 2 tim yang masing - masing beranggota kan 3 orang dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Cabang olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang di dalamnya ada unsur gerakan dari cabang lain seoerti sepak bola, bulu tangkis, dan senam, permainan ini di lakukan dua regu yang berlawanan (Wulandari dan Irsyada, 2019). Sedangkan jika diamati permainan sepak takraw merupakan permainan beregu, yang di mainnkan oleh 3 orang (Hermanto, 2017). *Servis* merupakan teknik yang di gunakan untuk memulai pertandingan, untuk menyerang dan juga untuk menghasilkan poin untuk memperoleh kemenangan. *Servis* dapat di katakan berhasil jika seseorang sudah menguasai teknik awalan, ketepatan menendang bola, kuda-kuda kaki tumpuan dan dinyatakan poin jika melewati net, masuk ke daerah lawan dan lawan tidak dapat mengembalikan bola. Servis atau sepak mula merupakan

¹ Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

³ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

awal dari permainan sepak takraw, sepak mula dilakukan oleh tekong arah lapangan lawan dan merupakan cara yang sangat penting karena poin atau angka dapat di peroleh oleh regu yang melakukannya. Iyakrus (2012: 26) sedangkan menurut (Reza M, 2018) servis merupakan suatu sepakan yang dilakukan tekong kearah lapangan lawan dengan tujuan untuk memulai pertandingan dan mencuri poin pertama terhadap team lawan serta teknik servis ini mempunyai jenis-jenis sepakan dan terbagi menjadi dua yaitu servis atas dan bawah.

Dalam permainan sepak takraw servis sangat penting untuk memulai permainan dan juga mendapatkan poin. Servis juga berdampak pada jalannya permainan, dari pengamatan yang dilakukan bahwa dalam sebuah pertandingan team yang melakukan servis dengan baik dapat menguntungkan team tersebut karna dapat melakukan permainan dengan dominan dalam mengatur jalannya pertandingan dan servis juga sangat efektif untuk mendapatkan angka. Untuk melakukan servis yang baik harus melalui latihan yang terprogram dan disiplin agar dapat melakukan servis yang maksimal. Agar dapat melakukan servis atas yang baik ada beberapa cara akan tetapi banyak kesulitan dalam pelaksanaannya sehingga perlu pemahaman lebih dalam agar para atlet dapat menguasai teknik servis atas dengan baik.

Berdasarkan pengamatan pada atlet di *club* PSTI lambar diperoleh fakta bahwa ketika tekong melakukan servis masih banyaknya tekong melakukan servis yang tidak maksimal contohnya seperti melakukan servis tidak tepat sasaran, bola sering tidak melewati net, dan ketika melewati net bola keluar dari daerah lapangan lawan sehingga merugikan team karna menyia-nyiakan angka.

Karena pentingnya melakukan *servis* pada permainan sepak takraw maka harus adanya latihan yang efektif dan efisien dan diharapkan atlet dapat melakukan teknik *servis* dengan maksimal agar dapat mendominasi suatu pertandingan. Salah satu latihan yang bisa di lakukan adalah dengan cara melakukan latihan menendang bola digantung.

Berdasarkan pembahasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian seberapa besar pengaruh latihan bola digantung terhadap kemampuan servis atas atlet, sehingga penulis memilih judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw pada Atlet di *Club* PSTI Lampung Barat”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, metode kuantitatif dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah di tetapkan (Sugiyono, 2019 : 15)

Penelitian dilakukan pada tanggal 25 maret 2021 sampai dengan 27 April 2021, selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali seminggu.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada atlet takraw di club PSTI Lampung Barat dan yang mengikuti kegiatan latihan ini ialah seluruh atlet takraw PSTI Lampung Barat dengan melakukan tes servis atas sepak takraw sebagai tes awalnya (*Pretest*). Setelah melakukan tes awal atlet diberikan latihan berupa latihan bola gantung selama 4 minggu dengan frekuensinya 5 kali pertemuan dalam seminggu. Setelah diberikan latihan selama 4 minggu dilakukan tes akhir (*Postest*) untuk melihat perbandingannya dari tes awal (*pretest*) dan setelah melakukan latihan bola gantung.

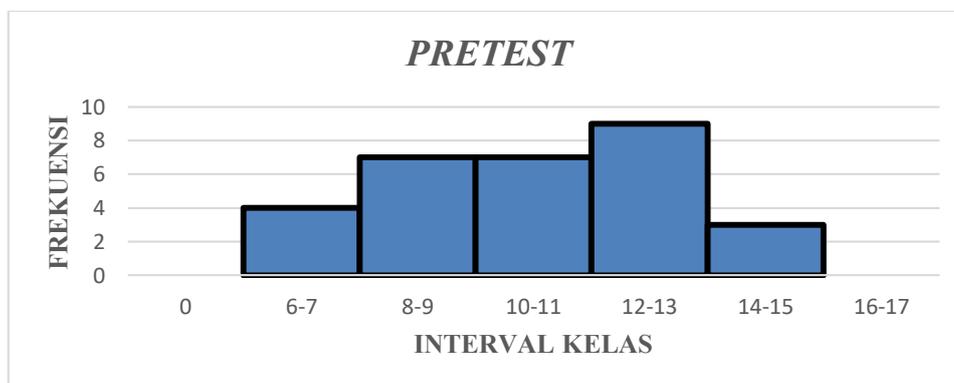
1. Hasil *Pretest Servis Atas*

Dalam distribusi data ini membahas tentang nilai data terbesar dan terkecil, rentangan, rata-rata, dan simpangan baku.

Table Hasil Data Instrumen *Standing Board Jump (Pretest)*

Variabel	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rentangan	Mean	SD
<i>Servis atas</i>	30	15	6	9	10,5	2,5

Dari data diatas, daftar frekuensi hasil *pretest servis atas* digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar Histogram *Pretest*

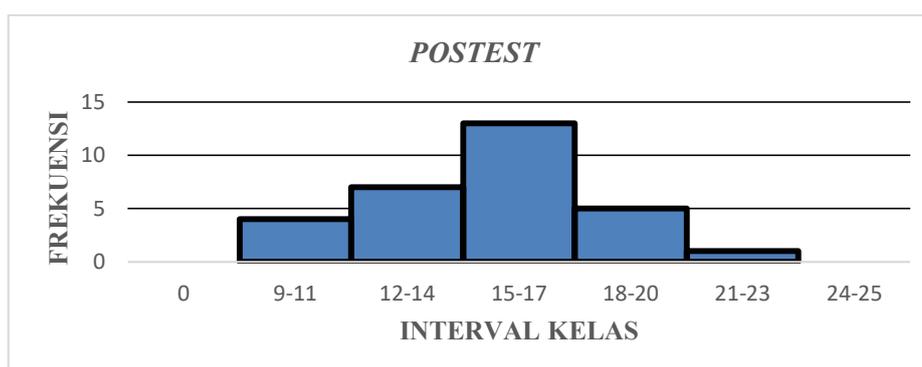
2. Hasil *Posttest Servis Atas*

Hasil dapat dilihat pada data distribusi sebagai berikut:

Table Distribusi Data Instrumen *Standing Board Jump (posttest)*

Variabel	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rentangan	Mean	SD
<i>Servis atas</i>	30	21	9	12	15,2	3,04

Dari data diatas, daftar frekuensi hasil *pretest servis atas* digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar Histogram Hasil *Posttest*

Tabel Daftar Hasil Perbandingan Pretest Dan Posttest Standing Board Jump

Hasil	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Mean	Perbedaan Mean Pretest dan Posttest
Pretest	30	15	6	10,5	4,7
Posttest	30	21	9	15,2	

3. Uji Normalitas

Pengujian dalam normalitas data adalah dengan memasukkan nilai hitung yang didapat (modus, mean, dan standardeviasi) kedalam rumus koefisien person (Km person) atau uji kemiringan kurva agar dapat diketahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal, apabila harga Km terletak antara (-1) dan (+1).

Tabel Hasil uji normalitas data pretest dan posttest

Variabel	Koefisien person	Distribusi
Servis atas (pretest)	0,97	Normal
Servis atas (posttest)	0,05	Normal

Berdasarkan hasil dari tabel uji normalitas tersebut data *pretest* didapatkan nilai Km untuk data *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0,97. sedangkan data *posttest* didapatkan nilai Km kelompok eksperimen sebesar 0,05. dan harga baik pada *pretest* maupun *posttest* ini terletak diantara (-1) dan (+1) maka data *pretest* kelompok eksperimen diatas berdistribusi normal.

4. Uji Hipotesis

Setelah diketahui bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dan homogen, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan pengujian dan analisis terhadap peningkatan hasil latihan *squat jump*. dapat dilakukan pengujian hipotesis statistik dengan menggunakan rumus “uji t”. Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $T_{hitung} > T_{tabel}(1-\alpha)$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}(1-\alpha)$.

Tabel Hasil Uji Signifikan Peningkatan Latihan Squat Jump

Kelompok	Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	Latihan servis atas	9,2	1,70	Signifikan

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan “uji t” sebelum dan sesudah diberi perlakuan yaitu latihan *bola gantung* diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 9,2 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 1,70. t_{tabel} diperoleh dari tabel distribusi t dengan dk $(30-2)= 28$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1-\alpha)$, dan tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}(1-\alpha)$. Karena $t_{hitung}(9,2) > t_{tabel}(1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hopotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima pernyataan H_a

yaitu “Ada Pengaruh latihan *bola gantung* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan sepak takraw pada atlet di PSTI Lampung Barat”. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahandra, 2019) yang menyatakan bahwa latihan servis bola gantung memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan servis sepak takraw, dimana terdapatnya peningkatannya secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan servis bola gantung terhadap kemampuan servis. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Hermanto, 2017) menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, kondisi fisik seseorang tidak akan meningkat jika tidak dilakukan latihan secara teratur dan dengan beban yang meningkat. Latihan merupakan faktor penting yang harus dilakukan secara sistematis dan terprogram untuk mencapai prestasi yang tinggi (Pago H, 2019). Sedangkan menurut (Iyakrus, 2012) Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan program latihan yang dirancang berdasarkan kemampuan atlet dengan melibatkan otot-otot utama terlebih dahulu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data bahwa latihan bola gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas pada atlet di PSTI Lampung Barat. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *bola gantung* dapat digunakan sebagai salah satu dari latihan untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada atlet sepak takraw. Disarankan pelatih menggunakan latihan bola gantung terhadap ketepatan servis atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermanto, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas pada Klub Sepaktakraw Yunior Panggul Kabupaten Trenggalek tahun 2016. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6, 5–9.
- Iyakrus. (2012). Permainan Sepak Takraw. Palembang, *Unsri Press*.
- Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill Dan Open Skill Dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Altius: Jurnal Olahraga Volume 2 No 1, FKIP UNSRI*.
- Maulana, R., & Nurudin, A. A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Servis Sepak Takraw Terhadap Keterampilan Sepakmula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smpn 5 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 204–208.
- Mahandra, Saputra (2019). Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepak Takraw. *FIK UNP*
- Mirhan, Jeane betty K.J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 12 No 1*.
- Pago, H. (2019). Pengaruh Model Latihan Servis Menggunakan Bola Gantung terhadap Servis Atas dalam Permainan Sepaktakraw pada Atlet PPLP Provinsi Gorontalo.
- Reza, M & Ahmad A. N. (2018) Pengaruh Metode Latihan Servis Sepak Takraw Terhadap Keterampilan Sepak Mula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 5 kota Sukabumi Tahun 2018. *PJKR FKIP UMMI*
- Sugiyono, 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, *penerbit Alfabeta*.
- Sukirno, 2017. Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. Palembang, *Universitas Sriwijaya*
- Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *FIO Universitas Negeri Surabaya*.