

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RAKET TENIS DAN LATIHAN *BOUNCE KICK BALL* TERHADAP KEMAMPUAN MENERIMA SERVIS PADA ATLET PUTRA SEPAK TAKRAW STC SAMOSIR TAHUN 2023

Firman Putra Jaya Ndraha¹, Ibrahim Wiyaka²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri
Medan, Medan, Indonesia

Email: firmanputra77@gmail.com , ibrahimwiyaka@unimed.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan raket tenis dan latihan *bounce kick ball* terhadap kemampuan menerima servis atlet putra Sepak Takraw STC Samosir Tahun 2023. Populasi penelitian berjumlah 16 atlet, dengan sampel 10 atlet berusia 14–16 tahun yang dipilih menggunakan teknik *matching pairing*. Desain penelitian menggunakan *pre-test and post-test two group design* dengan metode eksperimen. Sampel terlebih dahulu diberikan tes awal, kemudian menjalani program latihan menggunakan raket tenis dan *bounce kick ball* selama enam minggu, lalu dilakukan tes akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan menggunakan raket tenis memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan menerima servis ($t_{hitung} = 11,85 > t_{tabel} = 2,78$). Latihan *bounce kick ball* juga memberikan pengaruh signifikan ($t_{hitung} = 8,78 > t_{tabel} = 2,78$). Selanjutnya, uji perbedaan antar kelompok menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan. Persentase peningkatan kemampuan menerima servis pada latihan menggunakan raket tenis sebesar 88,88%, sedangkan latihan *bounce kick ball* sebesar 72,10%. Dengan demikian, latihan menggunakan raket tenis lebih efektif dengan selisih peningkatan sebesar 16,78% dibandingkan latihan *bounce kick ball*.

Keywords: Sepak Takraw, Raket Tenis, Bounce kick ball, Servis

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas terencana yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial seseorang. Olahraga berasal dari kata “olah” yang bermakna mengolah dan meningkatkan, serta “raga” yang berarti tubuh, sehingga olahraga dapat dimaknai sebagai upaya mengembangkan kemampuan tubuh secara optimal (Sukirno, 2019). Selain berorientasi pada aktivitas fisik, olahraga juga berperan dalam membentuk kesiapan dan sikap psikologis individu (Mirhan, 2016). Lebih lanjut, olahraga merupakan aktivitas terencana yang bertujuan mempersiapkan tubuh manusia agar memiliki kekuatan yang sehat serta mendukung kesejahteraan setelah melakukan aktivitas kerja (Maulana & Nuruddin, 2018). Salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut keterampilan teknik dan koordinasi tinggi adalah sepak takraw. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari tiga pemain, dengan teknik dasar pengolahan bola menggunakan kaki, badan, dan kepala tanpa melibatkan tangan. Keberhasilan permainan sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, terutama kemampuan menerima servis sebagai sentuhan awal untuk membangun serangan. Seorang pemain dituntut menguasai teknik dasar dengan baik, terutama teknik servis, karena servis merupakan bentuk serangan awal yang sangat menentukan dalam memperoleh poin (Pambudi dan Sulendro, 2021).

Kemampuan menerima servis memiliki peran penting dalam sepak takraw karena menjadi kunci awal penguasaan bola dan peluang melakukan serangan balik. Servis modern yang dilakukan tekong cenderung cepat, tajam, dan bervariasi sehingga menuntut kesiapan teknik, konsentrasi, dan koordinasi yang baik dari pemain penerima. Lemahnya penerimaan servis akan menyebabkan tim kesulitan mengembangkan permainan dan mudah kehilangan poin. Sepak takraw merupakan olahraga tradisional beregu yang dimainkan dengan tujuan menjatuhkan bola ke area lawan untuk memperoleh poin sekaligus mempertahankan wilayah

sendiri agar tidak kemasukan bola. Cabang olahraga ini tidak hanya menuntut kondisi fisik yang baik, tetapi juga penguasaan teknik dasar dan lanjutan, seperti servis, smash, umpan, blok, serta kemampuan menerima servis sebagai sentuhan awal permainan. Keberhasilan menerima servis sangat penting karena menentukan keberlanjutan permainan dan peluang membangun serangan.

Kemampuan menerima servis dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan mental, posisi pemain, penguasaan teknik dasar, kecepatan reaksi, serta kelenturan dan koordinasi gerak. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan kualitas dan variasi servis yang dilakukan oleh tekong lawan. Dalam sepak takraw yang berlangsung cepat, kecepatan respon dan ketepatan timing menjadi kunci utama dalam menerima bola pertama secara efektif.

Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat dan variatif untuk meningkatkan kemampuan menerima servis. Latihan menggunakan raket tenis dan latihan *bounce kick ball* dinilai mampu meningkatkan kecepatan reaksi, fokus, dan penguasaan bola pertama. Perbedaan bentuk latihan tersebut diyakini memiliki tingkat efektivitas yang berbeda dalam mendukung peningkatan keterampilan menerima servis atlet sepak takraw.

Berdasarkan pengamatan pada atlet putra STC Samosir, kemampuan menerima servis masih tergolong kurang. Hal ini diduga disebabkan oleh keterbatasan variasi metode latihan, frekuensi latihan penerimaan servis yang rendah, serta latihan yang lebih berfokus pada teknik dasar lain dan permainan. Oleh karena itu, diperlukan alternatif model latihan yang efektif dan variatif, seperti latihan menggunakan raket tenis dan latihan *bounce kick ball*, untuk meningkatkan kemampuan menerima servis. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap kemampuan menerima servis atlet putra sepak takraw STC Samosir Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak takraw SMA Negeri 1 Pangururan, Kabupaten Samosir, Sumatera Utara. Penelitian berlangsung selama enam minggu dengan total 20 kali pertemuan, dilaksanakan tiga kali dalam seminggu pada pukul 15.30–17.00 WIB.

Populasi penelitian terdiri atas seluruh atlet sepak takraw Club STC Samosir yang berjumlah 16 orang. Sampel penelitian sebanyak 10 atlet putra berusia 14–16 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: berjenis kelamin laki-laki, bersedia menjadi sampel, dan memiliki kemampuan awal menerima servis pada kategori kurang.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test and post-test two group design*. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan teknik *matching pairing* berdasarkan hasil tes awal kemampuan menerima servis. Kelompok A diberikan perlakuan latihan menggunakan raket tenis, sedangkan Kelompok B diberikan latihan *bounce kick ball*.

Program latihan dilaksanakan selama 18 pertemuan setelah pelaksanaan pre-test, kemudian diakhiri dengan post-test. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan menerima servis sepak takraw yang memiliki validitas 0,547 dan reliabilitas 0,690. Setiap atlet menerima 10 kali servis dan penilaian dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Analisis data dilakukan menggunakan uji prasyarat berupa uji normalitas (Liliefors) dan uji homogenitas (uji-F). Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t-test* pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan menerima servis meningkat dari pre-test ke post-test, disertai peningkatan nilai minimum dan maksimum. Hal ini menegaskan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh positif, dengan latihan menggunakan raket tenis menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dengan menggunakan uji Liliefors. Kriteria pengujian menyatakan bahwa data berdistribusi normal apabila nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh data pre-test dan post-test pada kelompok latihan menggunakan raket tenis maupun *bounce kick ball* memiliki nilai L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} (0,381), sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji F untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok. Hasil uji menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 0,1484 lebih kecil dari F_{tabel} sebesar 0,318 pada $\alpha = 0,05$, sehingga data pre-test kedua kelompok dinyatakan homogen.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa latihan menggunakan raket tenis memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan menerima servis ($t_{hitung} = 11,85 > t_{tabel} = 2,78$). Latihan *bounce kick ball* juga memberikan pengaruh signifikan ($t_{hitung} = 8,38 > t_{tabel} = 2,78$). Selanjutnya, uji perbedaan antar kelompok menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan ($t_{hitung} = 0,148 < t_{tabel} = 0,231$).

Persentase peningkatan kemampuan menerima servis pada kelompok latihan menggunakan raket tenis sebesar 88,88%, sedangkan kelompok *bounce kick ball* sebesar 72,10%. Dengan demikian, latihan menggunakan raket tenis menunjukkan peningkatan yang lebih besar sebesar 16,78% dibandingkan latihan *bounce kick ball*.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan yang termasuk dalam kategori keterampilan motorik terbuka (*open skill*), di mana situasi permainan bersifat dinamis dan sulit diprediksi. Pemain dituntut mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi di lapangan, seperti kecepatan, arah, putaran, jarak, dan ketinggian bola. Oleh karena itu, penguasaan seluruh teknik dasar dan lanjutan sangat penting agar permainan dapat berlangsung secara efektif, bola tetap terkontrol, serta peluang menciptakan serangan dan poin dapat dimaksimalkan.

Latihan merupakan proses yang dilakukan secara terencana, teratur, dan berkelanjutan untuk meningkatkan prestasi atlet, baik dari aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program latihan yang disusun sesuai prinsip latihan akan membantu atlet mencapai tujuan peningkatan kemampuan bermain secara optimal.

Latihan menggunakan raket tenis terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan menerima servis. Metode ini melatih kecepatan reaksi, koordinasi gerak, serta keberanian atlet dalam menghadapi bola pertama yang datang dengan cepat dan kuat. Karakteristik pantulan bola dari raket menyerupai situasi servis dalam pertandingan, sehingga membantu atlet beradaptasi dengan kondisi permainan sebenarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Suwardi (2015) yang menyatakan bahwa latihan menggunakan raket tenis mampu meningkatkan kemampuan menerima servis. Latihan merupakan proses terencana yang dilakukan secara sistematis dan berulang dalam jangka waktu tertentu dengan peningkatan beban secara bertahap, bertujuan untuk meningkatkan respons dan kemampuan gerak tubuh secara menyeluruh (Saputra & Ahmad, 2021).

Latihan *bounce kick ball* juga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan menerima servis. Melalui variasi arah dan kecepatan bola hasil pantulan dinding, latihan ini mampu meningkatkan stimulus, konsentrasi, dan penguasaan teknik menerima bola pertama. Hasil ini didukung oleh penelitian Khairur Rifqi (2018) dan Silvia Fitri Marcella (2018) yang menyatakan adanya peningkatan signifikan kemampuan menerima servis melalui latihan *bounce kick ball*.

Berdasarkan hasil penelitian, latihan menggunakan raket tenis menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan *bounce kick ball*. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata

peningkatan kemampuan menerima servis yang lebih tinggi. Selain metode latihan, peningkatan kemampuan menerima servis juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti konsistensi latihan, pelaksanaan program yang sistematis, serta faktor individu atlet yang tidak diteliti secara khusus dalam penelitian ini. Servis dalam permainan sepak takraw merupakan tindakan awal berupa sepakan yang dilakukan oleh tekong dari daerah servis dengan tujuan mengarahkan bola langsung ke lapangan lawan (Darmawan,2019). Keberhasilan servis sangat ditentukan oleh kecepatan, arah lintasan, serta putaran bola, disertai dengan ketepatan penempatan bola ke area kosong atau ke arah pemain lawan, khususnya di garis belakang atau saat lawan melakukan perpindahan posisi. Sebagai sepakan pertama dalam permainan, servis tidak hanya berfungsi sebagai pembuka permainan, tetapi juga menjadi bentuk serangan awal yang dapat memberikan tekanan dan peluang poin bagi tim yang melakukan servis.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis dan pembahasan tersebut, dapat ditegaskan bahwa penerapan metode latihan yang tepat dan terencana memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan menerima servis pada atlet sepak takraw. Kedua metode latihan yang diterapkan, yaitu latihan menggunakan raket tenis dan latihan *bounce kick ball*, sama-sama terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan menerima servis, namun tingkat efektivitasnya berbeda. Latihan menggunakan raket tenis menunjukkan pengaruh yang lebih besar karena karakteristik latihannya lebih mendekati situasi permainan sebenarnya, terutama dalam menghadapi kecepatan dan kekuatan bola servis lawan. Hal ini membuat atlet lebih siap secara teknik, reaksi, dan mental dalam menerima bola pertama. Sementara itu, latihan *bounce kick ball* tetap memberikan kontribusi positif melalui peningkatan konsentrasi, koordinasi, dan adaptasi terhadap variasi arah serta kecepatan bola. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan keterampilan menerima servis tidak hanya bergantung pada satu metode latihan, tetapi juga pada konsistensi pelaksanaan program, prinsip latihan yang diterapkan, serta karakteristik individu atlet. Oleh karena itu, pelatih diharapkan mampu mengombinasikan berbagai bentuk latihan secara sistematis dan berkelanjutan agar kemampuan menerima servis dapat berkembang secara optimal. Dengan kemampuan menerima servis yang baik, atlet akan lebih mudah mengontrol permainan, membangun serangan, dan meningkatkan peluang perolehan poin dalam pertandingan sepak takraw.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa baik latihan menggunakan raket tenis maupun latihan *bounce kick ball* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan menerima servis pada atlet putra STC Samosir dalam permainan sepak takraw. Namun demikian, latihan menggunakan raket tenis menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan *bounce kick ball*. Sehubungan dengan temuan tersebut, disarankan agar guru dan pelatih sepak takraw dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam menyusun dan menerapkan variasi latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan menerima servis. Selain itu, para atlet, khususnya atlet pemula, diharapkan dapat melaksanakan latihan secara lebih giat dan konsisten dengan memanfaatkan latihan menggunakan raket tenis maupun *bounce kick ball* sebagai alternatif latihan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji pengembangan metode latihan dalam cabang olahraga sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, E. A. (2019). *Pengaruh latihan service sila bola digantung terhadap kemampuan service sepak takraw*. Journal of Physical Education and Sport Science, 1(1), 1–13.

- Marcella, S. F. (2018). Pengaruh Metode Latihan *Bounce kick ball* Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub PSTI Kabupaten Magelang. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(4), 1-13.
- Rifqi, K., & Sudarso. (2018). *Pengaruh metode latihan bounce kick ball terhadap hasil menerima bola pertama dalam permainan sepak takraw*. Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
- Maulana, A., & Nuruddin. (2018). *Konsep olahraga dan kebugaran jasmani dalam pengembangan kesejahteraan*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 201–210.
- Mirhan. (2016). *Peran olahraga dalam pembentukan sikap dan kesiapan psikologis individu*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 83–90.
- Pambudi, R. D. A., & Sulendro, S. (2021). *Pengaruh latihan drill servis terhadap ketepatan servis samping olahraga sepak takraw PSTI Panggul Trenggalek*. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172–178.
- Saputra, Y. D., & Ahmad, N. (2021). *Pengaruh model pelatihan hexagon drill terhadap kelincahan pada pemain Jombang Basketball Club (JBC)*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1, 49–54.
- Sukirno. (2019). *Ilmu keolahragaan: Konsep dasar dan aplikasinya*. Yogyakarta: Penerbit Pendidikan.
- Suwardi. (2015). *Pengaruh latihan menggunakan raket tenis terhadap kemampuan menerima servis sepak takraw*. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 45–52.