



Pengaruh Latihan Bola Gantung dan Alat Bet Terhadap Kemampuan Hasil Servis Atas Double Event Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Kabupaten Kudus 2024

Mohamad Miftahul Ulum¹, Agus Raharjo², Mahenderan Appukutty³, Adi S⁴

¹²⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

³Faculty Sains Sukan dan Rekreasi,
Universiti Teknologi Mara, Malaysia

Article History

Received : 11 Juni 2024
Accepted : Juli 2024
Published : Desember 2024

Keywords

hanging ball, bet, double event serve, sepaktakraw

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung dan bet terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* sepaktakraw pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus 2024. Metode yang digunakan eksperimen pola *Matched Subject Design*. Menggunakan total sampling dengan sampel atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus yang berjumlah 20 atlet. Instrument test penelitian ini menggunakan petunjuk tes keterampilan servis atas dari Sulaiman 2008. Teknik analisis data menggunakan perhitungan dengan bantuan SPSS 25 dengan menggunakan metode *paired sample t-test* dengan ketentuan nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (ada pengaruh). Hasil penelitian dari kelompok I latihan dengan bola gantung diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat dikatakan terdapat pengaruh. Hasil penelitian dari kelompok II latihan dengan bet diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,018 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat dikatakan terdapat pengaruh.

Abstract

This study aims to determine the effect of hanging ball and bet training on the ability of service results for double sepaktakraw events in Kudus Regency 2024 sepaktakraw athletes. The method used is the Matched Subject Design pattern experiment. Using total sampling with a sample of Kudus Regency sepaktakraw athletes totaling 20 athletes. This research instrument test uses instructions for the upper service skill test from Solomon. Data analysis techniques using calculations with the help of SPSS 25 using the paired sample t-test method with the provision of Sig. (2-tailed) value < 0.05 then H_0 rejected and H_a accepted (there is an effect). The results of the study from group I exercises with hanging balls obtained Sig. (2-tailed) values of $0.005 < 0.05$, then H_0 rejected and H_a accepted and can be said to have an effect. The results of research from group II exercises with bet obtained Sig. (2-tailed) values of $0.018 < 0.05$ then H_0 rejected and H_a accepted and can be said to have an effect.

How To Cite:

Ulum, M. M., Raharjo, A., Appukutty, M., & S, A., (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung dan Alat Bet Terhadap Kemampuan Hasil Servis Atas Double Event Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Kabupaten Kudus 2024. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 558-564

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh banyak orang, aktivitas tersebut dilakukan berdasarkan faktor kesenangan (Widyastuti et al., 2022). Olahraga sendiri memiliki banyak manfaat yang dapat diperoleh jika dilakukan secara teratur. Keuntungan dari melakukan aktifitas olahraga diantaranya dapat meningkatkan metabolisme tubuh, menyehatkan mental, menguatkan otot dan meminimalisir penyakit jantung (Apituley et al., 2021). Sehingga dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur dan terencana, manusia dapat meningkatkan fungsional raganya (Palar et al., 2015). Sepaktakraw merupakan olahraga yang dapat dikatakan olahraga kombinasi antara bulu tangkis, sepak bola, serta voli. Seperti bulu tangkis karena dimainkan di lapangan yang sama seperti lapangan bulu tangkis, seperti sepak bola karena cara bermainnya dengan seluruh anggota badan kecuali tangan, dan cara memperoleh point dengan cara memvoli bola untuk diumpun kepada teman dan *dismash* ke daerah permainan lawan dengan melewati net layaknya seperti olahraga voli (Purwaditja & Suripto, 2017). Sepaktakraw dimainkan di lapangan dengan ukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m dengan tengah-tengah dibatasi net atau jaring dan dengan permainannya memakai bola yang berasal dari *fiber* atau rotan, dan tujuan dari permainan sepaktakraw adalah mematikan bola di lapangan permainan lawan (Sulaiman, 2014). Sepaktakraw memiliki macam-macam nomor yang sudah dipertandingkan, diantaranya adalah nomor regu, *double event*, tim regu, *quadrant event* dan nomor *hoop takraw*.

Kemajuan olahraga harus dipandang secara menyeluruh bukan hanya prestasi dalam kontek olahraga kompetitif (Sudarmono et al., 2018). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi

sepaktakraw, di antaranya adalah unsur teknik (Raharjo, 2012). Teknik dasar adalah teknik yang menjadi pondasi dari teknik-teknik lainnya. Sepaktakraw adalah olahraga permainan yang dimana menuntut para atlet untuk bisa menguasai teknik dasar. Teknik dasar dalam sepaktakraw yaitu sepak kuda sepak sila, sepak cungkil, servis dan lainnya (Ruslan et al., 2019). Ada juga teknik lanjutan dalam sepaktakraw yaitu tekong atau servis, *smash* dan *blocking* atau membendung (Sukmana & Muharram, 2017). Dengan menguasai teknik dasar tersebut, seseorang dapat memainkan sepaktakraw dengan baik (Bastia & Atiq, 2020). Diantara banyaknya teknik yang ada, teknik dasar dalam sepaktakraw yang perlu dikuasai adalah teknik tekong atau servis. Tanpa mengabaikan teknik dasar lainnya, servis merupakan salah satu teknik serangan pertama yang menjadi andalan dalam sebuah tim untuk mematikan lawan dan memperoleh poin dalam pertandingan. Servis menjadi serangan pertama untuk dapat memperoleh nilai atau poin, jika gagal melakukan servis maka tambahan poin untuk lawan (Jamalong, 2015). Untuk dapat melakukan servis sepaktakraw dengan baik, banyak faktor penunjang yang berpengaruh terhadap kemampuan hasil servis. Faktor atau komponen tersebut antara lain adalah tinggi badan, kekuatan otot tungkai, jangkauan kaki, kelenturan, perkenaan bola, lambungan bola, putaran badan dan koordinasi (Mahandra & Ridwan, 2019).

Untuk dapat melakukan servis atas dengan baik, tentunya ada latihan yang perlu dilakukan. Latihan ialah suatu usaha yang direncanakan guna meningkatkan performa ketika olahraga yang mencakup praktek dan teori, serta metode dan cara pelaksanaan untuk target yang ingin ditempuh. Latihan merupakan suatu proses yang harus dilewati seorang atlet untuk mencapai prestasi, dengan latihan keras dan serius bisa

membawakan prestasi yang tinggi untuk atlet tersebut (Alfiandi et al., 2018). Latihan juga perlu adanya alat bantu seperti bola gantung dan bet supaya dapat memudahkan atlet dalam melakukan suatu latihan. Latihan menggunakan bola gantung merupakan latihan yang sering digunakan pada latihan sepak takraw dari latihan servis, latihan *smash* dan juga untuk latihan otot tungkai. Latihan bola gantung merupakan suatu latihan yang dimana menggantungkan bola dengan seutas tali dengan ketinggian yang ingin dijangkau oleh pemain (Mahandra & Ridwan, 2019). Sedangkan latihan dengan menggunakan alat bantu bet juga hampir sama dengan latihan dengan bola gantung, hanya saja alat yang dipakai adalah alat bet dan cara melakukannya adalah dengan alat bet yang dipegang oleh teman dengan ketinggian sesuai yang diinginkan penyepak. Kedua bentuk latihan ini memiliki tujuan guna mempermudah atlet dalam menemukan gerakan yang baik dan benar sebelum melakukan langsung di lapangan. Dengan hal ini menunjukkan bahwa servis menjadi salah satu teknik utama dalam sepak takraw, baik dalam permainan regu yang cara melakukan servis dengan di dalam lingkaran ataupun *double event* dan *quadrant event* yang cara melakukan servis dilakukan di daerah belakang garis lapangan. Kabupaten Kudus sendiri masih banyak atlet yang dinilai belum menguasai teknik servis atas *double event* karena masih banyak terjadi servis yang gagal melewati net ataupun keluar, sehingga dengan kondisi ini perlu diselidiki faktor-faktor yang mempengaruhi dalam prestasi atlet sepak takraw Kabupaten Kudus baik dalam segi pembinaan, pelaksanaan latihan hingga metode yang digunakan dan lain sebagainya. Melihat hal ini perlu adanya pendekatan secara ilmiah untuk menjelaskan fenomena tersebut. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan bola gantung dan alat

bet terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* sepak takraw pada atlet sepak takraw Kabupaten Kudus tahun 2024.

METODE

Ditinjau dari tujuan studinya, jenis penelitian yang akan digunakan adalah eksperimen 2×2 data kuantitatif dengan tujuan dasarnya untuk menganalisis, mendeskripsikan serta memperoleh bukti empiris pola hubungan dari dua variabel. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang mencari data dengan angka-angka kemudian menganalisis dengan statistika (Sugiyono, 2017:7). Desain penelitian menggunakan pola M-S atau *Matched Desain Subject* dengan desain eksperimen dengan dua kelompok sampel yang telah disamakan antar subjek sebelum perlakuan dilakukan sehingga kedua kelompok seimbang. Teknik pengambilan sampel pada yang akan digunakan menggunakan total sampling atau sampel jenuh yang artinya jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang ada (Sugiyono, 2017:85). Yang menjadi acuan memilih total sampling karena menurut Sugiyono (2017) jumlah populasi di bawah 100 dari seluruh populasi menjadi sampel penelitian semuanya, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 20 atlet.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu latihan bola gantung dan latihan bet, sedangkan variabel terikat yaitu hasil servis atas *double event*. Instrumen test dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan petunjuk tes keterampilan servis atas dari Sulaiman.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Pre-test*, memiliki tujuan melihat sejauh mana kemampuan dalam penelitian (servis) yang

dimiliki setiap atlet atau sampel sebelum diberikan latihan atau perlakuan.

2. *Treatment*, dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan hasil servis atas dengan dapat mengarahkan bola ke tempat yang sulit diterima oleh lawan. Berdasarkan frekuensi di atas maka ditentukan frekuensi latihan tiap minggu selama 1 bulan dengan dibagi 16 pertemuan.

3. *Post-test*, memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil servis atas *double event* setelah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Teknik analisis data menggunakan uji statistik dengan bantuan SPSS 25 yaitu dengan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas kemudian melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *t paired samples test*.

Ketentuan perhitungan menggunakan SPSS dengan metode *paired sample test* antara lain:

1. H_0 ditolak dan H_a diterima jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ (terdapat pengaruh).
2. H_0 diterima dan H_a ditolak jika nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ (tidak ada pengaruh).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui terdapat tidaknya pengaruh latihan dengan bola gantung terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus. (2) Mengetahui terdapat tidaknya pengaruh latihan dengan alat bet terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus. (3) Mengetahui latihan manakah yang lebih efektif antara latihan dengan bola gantung dan dengan alat bet terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus.

Tabel 1. Deskripsi Data

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-test Bola Gantung	10	1	17	8.7	4.739	22.456
Post-test Bola Gantung	10	8	20	13.5	4.378	19.167
Pre-test Bet	10	2	16	8.6	4.502	20.267
Post-test Bet	10	6	17	11	3.399	11.556
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil dari *pre-test* atau tes awal pada kelompok eksperimen I sebelum diberikan *treatment* latihan bola gantung adalah memiliki nilai rata-rata 8,7 dan *standar deviation* 4,739 dengan perolehan nilai terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 17. Kemudian setelah diberikannya *treatment* berupa latihan dengan bola gantung serta pengambilan *post-test* atau tes akhir, nilai rata-rata menjadi 13,5 dan *standar deviation* 4,378 dengan skor terendah adalah 8 dan tertinggi adalah 20. Sedangkan data dari kelompok eksperimen II sebelum diberikan *treatment* latihan dengan bet memiliki nilai rata-rata 8,6 dan *standar deviation* 4,502 dengan nilai terendah adalah 2 dan nilai tertinggi adalah 16. Kemudian setelah diberikannya *treatment* berupa latihan dengan bet serta pengambilan data *post-test* atau test akhir, nilai rata-rata menjadi 11 dan *standar deviation* 3,399 dengan nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 17.

Tabel 2. Uji Normalitas

		Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Signifikansi
Hasil Servis Atas Double Event	Pre-test Eksperimen 1	0.982	10	0.976
	Post-test Eksperimen 1	0.912	10	0.296
	Pre-test Eksperimen 2	0.957	10	0.754
	Post-test Eksperimen 2	0.954	10	0.714

Berdasarkan perhitungan pada tabel di atas dapat diuraikan bahwa seluruh variabel pada penelitian ini secara keseluruhan masuk dalam kategori data berdistribusi normal, sehingga pengujian parametric dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sampel T-test* untuk dapat melihat perbedaan.

Tabel 3. Uji Homogenitas

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Servis Atas Double Event	Based on Mean	0.583	1	18	0.455
	Based on Media	0.547	1	18	0.469
	Based on Median and with adjusted df	0.547	1	16.489	0.470
	Based on trimmed mean	0.583	1	18	0.455

Berdasarkan perhitungan pada tabel di atas dan merujuk pada konsep dasar uji homegenitas maka dapat disimpulkan bahwa sampel-sampel pada penelitian ini yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II memiliki nilai **Sig 0,455** > 0,05 maka data tersebut berasal dari populasi homogen.

Tabel 4. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen I
Paired Differences

		95% Confidence Interval of the Difference					Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Error	t	
Pair 1	Pre-test	-4.800	4.158	1.315	-7.774	-1.826	3.651
	Kel 1 & Post-test						

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Mean Paired Differences* adalah sebesar -4,800. Nilai ini berasal dari selisih antara nilai mean *pre-test* dengan mean *post-test* atau $8,7 - 13,5 = -4,800$ dan selisih perbedaan tersebut di kisaran -7,774 (*lower*) sampai -1,826 (*upper*) dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 yang dimana $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat dikatakan **terdapat pengaruh**.

Tabel 5. Uji T-hitung Kelompok I

Metode Latihan	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Latihan dengan Bola Gantung	-3,651	2,262	Terdapat Pengaruh

Dan berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa data dari metode latihan dengan bola gantung memiliki t_{hitung} -3,651. Dikarenakan nilai rata-rata hasil uji *pre-test* lebih rendah dari nilai rata-rata hasil uji *post-test*, maka nilai t_{hitung} negative dapat bermakna positif. Jadi $3,651 > t_{tabel}$ 2,262, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dalam kategori **terdapat pengaruh**.

Tabel 6. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen II
Paired Differences

		95% Confidence Interval of the Difference						Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower Bound	Upper Bound	t	
Pair 1	Pre-test Kel 2 & Post-test Kel 2	-2.400	2.633	0.833	-4.284	-0.516	-2.882	0.018

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Mean Paired Differences* adalah sebesar -2,400. Nilai ini berasal dari selisih antara

nilai mean *pre-test* dengan mean *post-test* atau $8,6 - 11 = -2,400$ dan selisih perbedaan tersebut di kisaran $-4,284$ (*lower*) sampai $-0,516$ (*upper*) dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 yang dimana $0,018 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat dikatakan **terdapat pengaruh**.

Tabel 7. Uji T-hitung Kelompok II

Metode	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Latihan	-2,882	2,262	Terdapat
Latihan dengan Bet			Pengaruh

Dan berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa data dari metode latihan dengan bola gantung memiliki $t_{hitung} -2,882$. Dikarenakan nilai rata-rata hasil uji *pre-test* lebih rendah dari nilai rata-rata hasil uji *post-test*, maka nilai t_{hitung} negative dapat bermakna positif. Jadi $2,882 > t_{tabel} 2,262$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dalam kategori **terdapat pengaruh**.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian hasil perhitungan penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan servis atas dengan bola gantung dapat berpengaruh terhadap meningkatnya kemampuan hasil servis atas *double event* sepaktakraw pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus tahun 2024.

Berdasarkan uraian hasil perhitungan penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan servis atas dengan bet dapat berpengaruh terhadap meningkatnya kemampuan hasil servis atas *double event* sepaktakraw pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus 2024.

Kedua metode latihan antara bola gantung dan bet sama-sama memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan servis atas *double event* sepaktakraw pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari latihan menggunakan bola gantung terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus 2024. Ada pengaruh dari latihan menggunakan bet terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus 2024. Latihan menggunakan bola gantung berpengaruh lebih besar daripada latihan menggunakan bet terhadap kemampuan hasil servis atas *double event* pada atlet sepaktakraw Kabupaten Kudus 2024, karena secara perbandingan data kelompok bola gantung lebih baik daripada hasil data kelompok bet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111–126.
- Apituley, T. L., Pangemanan, D. H., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(1), 111–117.
- Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Drill Training Dengan Media Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 3–11.
- Jamalong, A. (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 Olah Raga*, 4(1), 20–34.
- Mahandra, S., & Ridwan, M. (2019). Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 851–858.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *EBiomedik*, 3(1).
- Purwaditia, A., & Suripto, A. W. (2017). Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Terhadap Power Tekong Pada Atlit Putri Sepak Takraw. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(1),

- 10–16.
- Raharjo, A. (2012). The Effect Of Learning Media And Leg Muscle Flexibility On Sepak Sila Learning Outcomes In Sepak Takraw Games Of PJKR FIK Students Of Semarang State University. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1).
- Ruslan, Rusli, & Hudain, M. A. (2019). Sepak Sila Basic Technique Learning Through Hoop Technique in Sepak Takraw Games. *Educational Sciences International Conference (ESIC 2018)*, 224(Esic 2018), 56–62. <https://doi.org/10.2991/esic-18.2019.13>
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, E. S. (2018). *Sistem Pembinaan Ekstrakurikuler Sepaknola Di Kabupaten Banyumas*. 5(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (p. 60).
- Sukmana, A. A., & Muharram, N. A. (2017). *Sepaktakraw (metodik dan teknik pembelajaran sepaktakraw)*.
- Sulaiman, S. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 68–76.
- Widyastuti, Pramono, H., & Rumini. (2022). The Traditional Game of Kuntulan Review from The Cognitive, Affective and Psychomotor Aspects in The Physical Education Learning. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(1), 36–42.