
PENGARUH LATIHAN SERVICE SEPAK SILA BOLA DIGANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE SEPAK TAKRAW

Elda Agung Darmawan
PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2019

Disetujui Mei 2019

Dipublikasikan Mei 2019

Keywords:

Sepak Sila, Service

Sepak Takraw

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan service atau sepak mula dalam permainan sepak takraw siswa MTs Negeri masih rendah dengan indikasi dari sepak mula tersebut masih mudah diterima oleh lawan, bola menyangkut net atau keluar dari lapangan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan service sepak sila bola digantung terhadap kemampuan service pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII.A dan VIII.B MTs Negeri Model Cigugur Kuningan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh siswa putra kelas VIII.A dan VIII.B MTs Negeri Model Cigugur Kuningan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes service pada permainan sepak takraw. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis (uji z) yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan service sepak sila bola digantung terhadap kemampuan service pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII. Berdasarkan perhitungan secara statistik diperoleh $Z_{Hit} (10,037) > Z_{daf} (2,35)$ maka H_0 yang diterima artinya terdapat pengaruh latihan service sepak sila bola digantung terhadap kemampuan service pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan pada taraf kepercayaan (α) 0,05 dapat diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan service sepak sila bola digantung terhadap kemampuan service pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII.

Abstract

This research is motivated by the ability of service or football in the game of sepak takraw, the students of State MTs are still low, with indications that the football is still easily accepted by opponents, the ball concerns the net or gets out of the field. The purpose of this study was to determine the effect of soccer service training on the ability of the service to play football takraw for male students of class VIII. This research was an experimental study. The population in this study were male students of class VIII.A and VIII.B of State MTs Model Cigugur Kuningan, amounting to 30 students. The sampling technique used was total sampling by determining the population to be used as research samples to obtain male students of class VIII.A and VIII.B State MTs

Model Cigugur Kuningan, amounting to 30 students. The data collection technique used is a service test on sepak takraw games. The data analysis technique in this study is the normality test and hypothesis test (z test) which is used to determine the effect of soccer soccer service training depending on service ability in football takraw VIII male students. Based on the statistical calculation obtained by $Z_{Hit} (10,037) > Z_{daf} (2,35)$ then the H_0 received means that there is an effect on soccer soccer service training depending on service ability in football takraw VIII male students in the State Cigugur Kuningan MTs at the level of trust (α) 0.05 is acceptable. The conclusion of this study is that there is the effect of soccer soccer service training hanging on the ability of service in football takraw VIII male students.

© 2019 Elda Agung Darmawan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Elda Agung Darmawan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Muhammadiyah Kuningan
elda.agung@upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Dewasa ini permainan sepak takraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (*Synthetic Fiber*). Sepak takraw yang merupakan asli bangsa Indonesia sudah sewajarnya dapat dibanggakan karena olahraga ini kian populer dan menjadi salah satu cabang yang kerap dipertandingkan pada skala regional, nasional, maupun internasional yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperagakan keterampilan gerak dengan tujuan tertentu. Tinjauan perilaku motorik mengungkapkan bahwa kesegaran motorik dan kesegaran jasmani sangat besar pengaruhnya bagi aktivitas fisik dalam melakukan keterampilan gerak. Sebagaimana dikemukakan oleh Sanafiah (2004:25):

Sepak takraw adalah sejenis olahraga yang menggabungkan antara voli dan sepak bola. Takraw dimainkan oleh dua tim atau regu yang beranggotakan tiga orang pemain untuk setiap regu. Memiliki jaring yang memisahkan di antara kedua regu dan dimainkan di lapangan yang berukuran sama seperti lapangan badminton. Dalam peraturan sepak bola takraw tidak boleh dimainkan menggunakan tangan melainkan kaki dan harus melewati jaring.

Upaya untuk dapat bermain sepak takraw yang baik haruslah mengenal dan mampu menguasai ketrampilan yang baik tentang dasar bermain sepak takraw. Untuk itu siswa harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Teknik dasar bermain sepak takraw adalah menerima bola, mengumpan, *smash*, memblok atau menahan dan sepak mula (*service*). *Service* dalam permainan sepak takraw adalah sepakan pertama yang dilakukan oleh tekong sebagai awal permainan dan serangan ke arah lawan. Jenis *service*

dalam permainan takraw diantaranya : sepak kuda, sepak cangkil, sepak sila. Menurut Darwis (2004:48) “Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila sering digunakan untuk menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan serangan lawan”.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan yaitu dari permainan yang dilakukan oleh peneliti membuktikan bahwa kemampuan *service* atau sepak mula dalam permainan sepak takraw siswa MTs Negeri masih rendah dengan indikasi dari sepak mula tersebut masih mudah diterima oleh lawan, bola menyangkut net atau keluar dari lapangan. Hal ini disebabkan siswa kurang termotivasi untuk mempraktekan *service* dalam permainan sepak takraw, program latihan yang tidak sesuai dengan prosedur latihan dan kurang sistematis, dan kurangnya perhatian dalam mengembangkan bentuk latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan kemampuan *service* pada permainan sepak takraw.

Untuk meningkatkan kemampuan *service* atau sepak mula dalam permainan sepak takraw, peneliti menerapkan latihan *service* sepak sila bola digantung. Menurut Mardiana (2009:117) “Latihan *service* sepak sila bola digantung adalah salah satu bentuk latihan dimana siswa menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan memanfaatkan bola digantung untuk meningkatkan kemampuan *service* sepak sila dalam permainan sepak takraw”.

Latihan *service* sepak sila bola digantung dapat meningkatkan kemampuan menerima dan menimang bola atau menguasai bola, mengumpan dan hantaran serta dapat menyelamatkan serangan lawan. Sebagaimana dikemukakan oleh Sanafiah (2004:25) :

Latihan *service* sepak sila bola digantung memiliki beberapa manfaat diantaranya: meningkatkan kelentukan pergelangan kaki, mengembangkan koordinasi yang baik antara kaki dengan anggota tubuh lainnya, menjaga keseimbangan tubuh pada saat melakukan *service* sepak sila, meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot kaki dan meningkatkan kemampuan *service* sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Melihat wacana di atas teknik dasar permainan sepak takraw merupakan satu kesatuan yang sangat berhubungan dan perlu dilatih secara teratur dan kontinu di bawah bimbingan guru atau pelatih yang menjiwai akan tugas dan profesinya, dengan demikian akan terciptanya pemain sepak takraw yang berkualitas untuk mencapai keterampilan yang optimal. Berdasarkan uraian di atas maka, penulis sangat tertarik untuk mengkaji dan meneliti masalah berkaitan dengan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung dan kemampuan *service* sepak sila dalam permainan sepak takraw di lingkungan MTs’ Negeri Model Cigugur Kuningan yang selanjutnya diberi judul “Pengaruh latihan *service* sepak sila bola digantung terhadap kemampuan *service* pada sepak takraw”

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, penulis ingin mengkaji masalah tentang latihan *service* sepak sila dengan bola digantung kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw. Maka variabel dibedakan menjadi 2 yaitu :

1. Variabel *Independent* adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel *dependen*. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah latihan *service* sepak sila dengan bola digantung

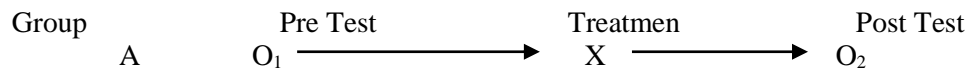
2. Variabel *Dependent* adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw.

1. Rancangan Penelitian

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalkan untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan mempergunakan teknik serta alat- alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan. Karena, pengertian metode penyelidikan adalah pengertian yang luas, yang biasanya perlu dijelaskan lebih eksplisit didalam setiap penyelidikan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam hal ini sebagaimana menurut Arikunto (2006 : 272) dijelaskan sebagai berikut : Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan menggelimir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk meneliti akibat dari suatu perlakuan.

Dengan metode ini, diharapkan dapat mengukur pengaruh latihan *service* sepak sila bola digantung terhadap kemampuan *service* pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII MTs' Negeri Model Cigugur Kuningan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun dalam eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*one group pretest-posttest design*" atau control group tidak menerima perlakuan. Menurut Sugiyono (2010:118) desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Desain Penelitian
One group pretest-posttest design

Keterangan :

- A = Kelompok eksperimen
- O1 = Tes awal diberikan pada kelompok eksperimen
- O2 = Tes Akhir diberikan pada kelompok eksperimen
- X = Perlakuan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung.

1. Teknik Penentuan Sampel

a. Populasi

Pengertian dari populasi adalah sebagai seluruh objek penelitian. Menurut Hadi (2006:47) "Populasi sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi diartikan sebagai keseluruhan atau sebagian obyek penelitian yang dipilih dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu".

Menurut Nasir (2013:63) "Populasi adalah totalitas dari semua hasil pengukuran kualitatif, kuantitatif, dan karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang akan menjadi sumber pengambilan sampel". Menurut Sugiyono (2010:53) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dibuat kesimpulannya". Dari pengertian populasi yang diuraikan dengan pendapat di atas, populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII.A dan VIII.B MTs Negeri Model Cigugur Kuningan yang berjumlah 30 siswa.

b. Sampel Penelitian

Sampel adalah hasil penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi yang ditentukan. Arikunto (2013:68) mengemukakan bahwa “Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu pada populasi yang hendak diteliti dan hasilnya digeneralisasikan untuk populasi penelitian tersebut”. Hal senada dengan pendapat di atas Sugiyono (2010:54) menjelaskan bahwa “Sampel adalah penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi”. Pengambilan jumlah sampel didasarkan pada pertimbangan menurut pendapat Arikunto (2013: 120) :

“Apabila subyek yang diteliti jumlahnya kurang dari 100, maka akan lebih baik diambil semua sebagai sampel sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih dari 100, jumlah sampel yang dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, dengan tergantung setidaknya-tidaknya dari : kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana, sempit luasnya wilayah pengamatan dan dari setiap besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti”. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dimana penulis menetapkan populasi sebagai sampel penelitian sehingga sampel yang didapat adalah siswa putra kelas VIII.A dan VIII.B MTs Negeri Model Cigugur Kuningan yang berjumlah 30 siswa.

2. Instrumen Penelitian

Teknik pengumpul data menggunakan instrument sebagai alat untuk mengumpulkan data dari hasil tes yaitu :

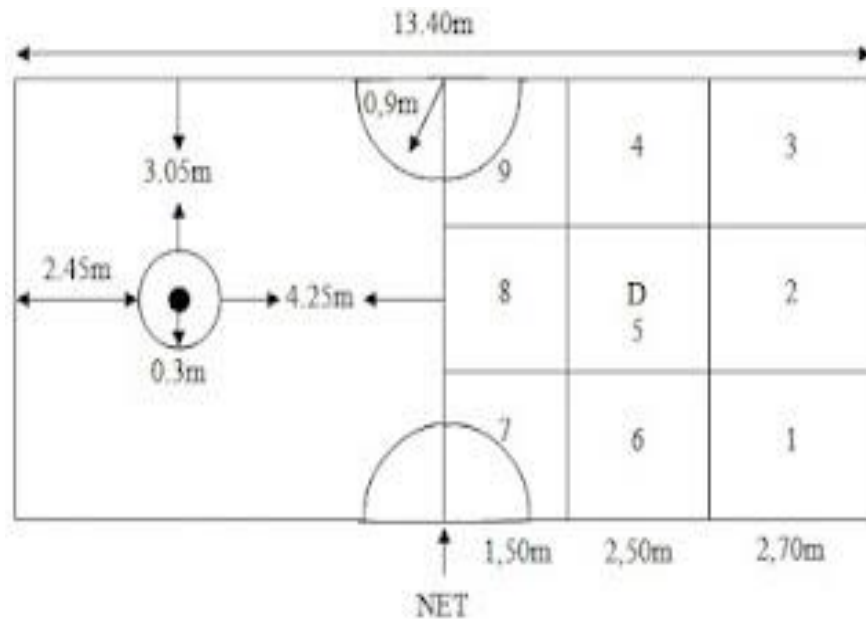
a. Tes awal (*Pre test*) yaitu tes yang dilaksanakan sebelum latihan diberikan berupa tes *service* dalam permainan sepak takraw. Adapun data yang ingin diperoleh adalah kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- 1) Mempersiapkan alat-alat dan fasilitas yang digunakan dalam pengujian yang meliputi : bola takraw, peluit dan alat tulis
- 2) Petugas dalam pelaksanaan penelitian ini adalah peneliti dan 1 orang observer atau pengamat yaitu Abidin, S.Pd.
- 3) Pelaksanaan tes adalah tiap *testee* diberi kesempatan *service* sebanyak 6 kali melakukan *service* dalam sepak takraw
- 4) Penilaian, setiap bola jatuh pada target poin ditambahkan dengan 6 kali pengulangan *service* sepak takraw.

b. Koreksi kesalahan dalam pelaksanaan tes *service* dalam permainan sepak takraw dengan memberikan penjelasan pada siswa untuk melaksanakan program latihan *service* sepak sila dengan bola digantung untuk meningkatkan kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw

c. Tes akhir (*Post test*) yaitu tes yang dilaksanakan setelah latihan *service* sepak sila dengan bola digantung. Alat yang digunakan adalah bola takraw, peluit dan alat tulis. Petugas dalam pelaksanaan adalah peneliti dan 1 orang observer atau pengamat yaitu Abidin, S.Pd. Pelaksanaan, tiap *testee* diberi kesempatan *service* sebanyak 6 kali melakukan *service* dalam sepak takraw setiap bola jatuh pada target poin ditambahkan dengan 6 kali pengulangan *service* sepak takraw.

Gambar 1
Lapangan Sepak Takraw untuk Tes *Service*



2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data mengacu pada cara data yang diperlukan dalam penelitian dapat diperoleh. Kaitannya dengan hal tersebut, serta dengan melihat konsep analisis dari penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dapat melalui komunikasi secara langsung dan tidak langsung. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yaitu lembar penilaian tes *service*. Namun demikian yang menjadi instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar penilaian tes *service* yang harus dilakukan oleh siswa sebagai alat ukur untuk mengetahui kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 11 Mei sampai dengan 22 Juni 2015. Tanpa jadwal yang baik suatu penelitian tidak akan diperoleh hasil yang baik melainkan akan mengalami hambatan-hambatan dan permasalahan yang mendadak sehingga data hasil penelitian tidak menggambarkan keadaan yang sebenarnya.

Beberapa prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman siswa untuk meningkatkan kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw adalah : pemanasan tubuh, metode latihan, berpikir positif, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, dan perkembangan menyeluruh. Penulis menyusun program dalam melakukan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung sebagai berikut :

1. Program Latihan

- a. Waktu : Senin, Rabu dan Jumat
- b. Lamanya Latihan : 60 menit setiap pertemuan
- c. Jumlah Pertemuan : 5 minggu (15 kali pertemuan)
- d. Tempat Latihan : Lapangan olahraga MTs' Negeri Model Cigugur Kabupaten

Kuningan

Jumlah Sampel : 30 siswa putra.

2. Prosedur Program Latihan

Sistematika dalam setiap pertemuan dibagi menjadi beberapa tahap latihan meliputi :

a. Pendahuluan. Kegiatan pendahuluan yaitu dengan membariskan anak, pengabsenan, berdo'a dan penjelasan materi.

b. Pemanasan atau *warming-up* (5 menit)

Pemanasan dilakukan selama 5 menit yang terdiri atas lari, peregangan statis dan peregangan dinamis. Tujuan dari pemanasan atau *warming-up* adalah untuk mempersiapkan organ-organ tubuh, untuk memperlancar peredaran darah, memperluas gerak persendian, penyesuaian suhu tubuh dan untuk meningkatkan kontraksi otot saat melakukan latihan inti.

c. Latihan inti (50 menit)

Latihan inti selama 50 menit yang berisi latihan peningkatan servis. Materi latihan diberikan secara sistematis yaitu dengan cara menambah jumlah beban latihan pada setiap pertemuan. Pada setiap permulaan latihan diberikan materi ulangan dari pertemuan sebelumnya dengan tujuan agar siswa lebih menguasai teknik yang telah diajarkan sebelum melangkah kelatihan berikutnya.

d. Penenangan atau *Cooling Down* (5 menit)

Penenangan bertujuan untuk membantu mengembalikan kondisi tubuh sebelum latihan, penenangan ini berisi gerakan-gerakan pelepasan dan penenangan sambil memberi motivasi, yaitu dengan cara menunjukkan kemajuan-kemajuan latihan yang mereka capai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengolahan dan Analisis Data *Pre Test* Kemampuan *Service* Pada Permainan Sepak Takraw

Hasil *pre test* sebelum perlakuan latihan *service* sepak sila bola digantung yang dilakukan pada awal penelitian dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui gambaran awal kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan.

Tes yang dilakukan adalah tes *service* dalam permainan sepak takraw. Dari hasil pengolahan data tes awal hasil *service* dalam permainan sepak takraw, siswa memiliki kemampuan awal yang relative sama dalam kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw. Perolehan nilai rata-rata *pre test* (tes awal) *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, penulis sajikan dalam tabel 1 :

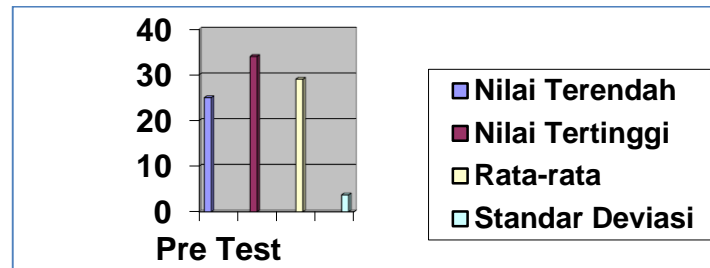
Tabel 1
Pre Test Kemampuan *Service* dalam Permainan Sepak Takraw
Kelas Eksperimen dengan Latihan *Service* Sepak Sila Bola Digantung

No	Nama Siswa	<i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Service</i>
1.	Ade Rahman	30

2.	Agi Amanda	27
3.	Azri Muzadid	25
4.	Alif Maulana	28
5.	Ari Triat Pamungkas	31
6.	Azi M. Fanji	25
7.	Alfiz Subani	29
8.	Almathana	33
9.	Dadan Rhamadhan	30
10.	Dhika Tri Ridwan	32
11.	Egi Bhudiana	27
12.	Fallah M	26
13.	Fajri Malik Ibrahim	32
14.	Gilang A. Fajar	25
15.	Ilham Maulana	28
16.	Fariz Ferdiansyah	26
17.	M. Ltufhi Saepudin	33
18.	M. Rizal Yudistira	27
19.	M. Ajhar Fadhilah	34
20.	M. Yusup	30
21.	Fauzi M	28
22.	Fahri P	34
23.	Gempur Prahara	33
24.	Olin Solihin	29
25.	Rival Ahmad Pauji	29
26.	Zeni Andrian	26
27.	Alfani	25
28.	Opik Firmansyah	34
29.	Panji Subahtiar	28
30.	Radiva	27
	Nilai Terendah	25
	Nilai Tertinggi	34
	Rata-rata	29,033
	Standar Deviasi	3,726

Pada tabel 1 membuktikan bahwa hasil *pre test* sebelum perlakuan latihan *service* sepak sila bola digantung yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui gambaran awal kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, dimana *pre test* sebelum melaksanakan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung memperoleh nilai terendah 25, nilai tertinggi 34 dan memperoleh rata-rata sebesar 29,033 dengan standar deviasi 3,726. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan masih rendah dengan jarak interval 25 – 31. Perolehan nilai rata-rata *pre test* (tes awal) *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, penulis sajikan dalam diagram 1 :

Diagram 1
Pre Test Kemampuan *Service* dalam Permainan Sepak Takraw
 Kelas Eksperimen dengan Latihan *Service* Sepak Sila Bola Digantung



Pada diagram 1 membuktikan bahwa hasil *pre test* sebelum perlakuan latihan *service* sepak sila bola digantung yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui gambaran awal kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, dimana *pre test* sebelum melaksanakan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung memperoleh nilai terendah 25, nilai tertinggi 34 dan memperoleh rata-rata sebesar 29,033 dengan standar deviasi 3,726. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan masih rendah dengan jarak interval 25 – 31.

2 Pengolahan dan Analisis Data *Post Test* Kemampuan *Service* Pada Permainan Sepak Takraw

Hasil *post test* setelah perlakuan latihan *service* sepak sila bola digantung yang dilakukan pada akhir penelitian dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui gambaran akhir kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan.

Tes yang dilakukan adalah tes *service* dalam permainan sepak takraw. Dari hasil pengolahan data tes akhir hasil *service* dalam permainan sepak takraw, siswa memiliki kemampuan akhir yang berbeda secara signifikan dalam kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw. Perolehan nilai rata-rata *post test* (tes akhir) *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, penulis sajikan dalam tabel 2 :

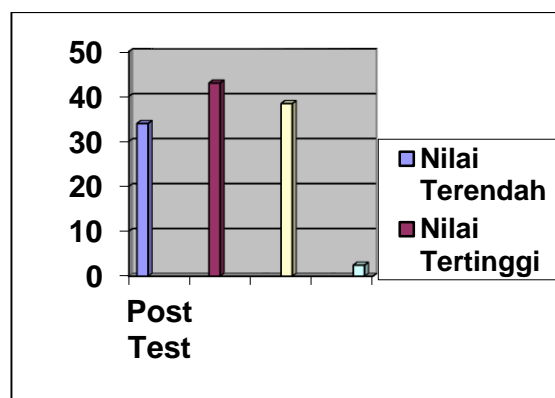
Tabel 2
***Post Test* Kemampuan *Service* dalam Permainan Sepak Takraw**
Kelas Eksperimen dengan Latihan *Service* Sepak Sila Bola Digantung

No	Nama Siswa	<i>Post Test</i> Kemampuan <i>Service</i>
1.	Ade Rahman	41
2.	Agi Amanda	34
3.	Azri Muzadid	36
4.	Alif Maulana	37
5.	Ari Triat Pamungkas	38
6.	Azi M. Fanji	35
7.	Alfiz Subani	41
8.	Almathana	38
9.	Dadan Rhamadhan	42
10.	Dhika Tri Ridwan	42
11.	Egi Bhudiana	36
12.	Fallah M	40
13.	Fajri Malik Ibrahim	43

14.	Gilang A. Fajar	34
15.	Ilham Maulana	37
16.	Fariz Ferdiansyah	39
17.	M. Ltufhi Saepudin	39
18.	M. Rizal Yudistira	36
19.	M. Ajhar Fadhillah	42
20.	M. Yusup	38
21.	Fauzi M	35
22.	Fahri P	43
23.	Gempur Prahara	38
24.	Olin Solihin	41
25.	Rival Ahmad Pauji	39
26.	Zeni Andrian	41
27.	Alfani	37
28.	Opik Firmansyah	39
29.	Panji Subahtiar	37
30.	Radiva	35
	Nilai Terendah	34
	Nilai Tertinggi	43
	Rata-rata	38,433
	Standar Deviasi	2,493

Pada tabel 2 membuktikan bahwa hasil *post test* setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, dimana *post test* setelah melaksanakan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung memperoleh nilai terendah sebesar 34, nilai tertinggi 43 dan memperoleh rata-rata sebesar 38,433 dengan standar deviasi 2,493. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw siswa pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 38 – 43.

Diagram 2
Post Test Kemampuan *Service* dalam Permainan Sepak Takraw
 Kelas Eksperimen dengan Latihan *Service* Sepak Sila Bola Digantung



Pada diagram 2 membuktikan bahwa hasil *post test* setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk kemampuan *service* dalam permainan sepak

takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, dimana post test setelah melaksanakan latihan service sepak sila dengan bola digantung memperoleh nilai terendah sebesar 34, nilai tertinggi 43 dan memperoleh rata-rata sebesar 38,433 dengan standar deviasi 2,493. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan service dalam permainan sepak takraw siswa pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 38 – 43.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data *pre test* sebelum perlakuan latihan *service* sepak sila bola digantung yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui gambaran awal kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, dimana *pre test* sebelum melaksanakan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung memperoleh nilai terendah 25, nilai tertinggi 34 dan memperoleh rata-rata sebesar 29,033 dengan standar deviasi 3,726. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan masih rendah dengan jarak interval 25 – 31.

Berdasarkan uji normalitas data *pre test* kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw dengan menggunakan chi kuadrat berdistribusi normal pada taraf kepercayaan (α) 0,05. Uji normalitas data *pre test* kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw sebelum pelaksanaan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung dengan menggunakan chi kuadrat diperoleh data χ^2 hit sebesar $2,316 < \chi^2$ daf sebesar 7,81, maka sampel tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data hasil *post test* setelah perlakuan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, dimana *post test* setelah melaksanakan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung memperoleh nilai terendah sebesar 34, nilai tertinggi 43 dan memperoleh rata-rata sebesar 38,433 dengan standar deviasi 2,493. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw siswa pada siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 38 – 43.

Berdasarkan uji normalitas data *post test* kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw setelah pelaksanaan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung dengan menggunakan chi kuadrat berdistribusi normal pada taraf kepercayaan (α) 0,05. Uji normalitas data *post test* kemampuan *service* dalam permainan sepak takraw setelah pelaksanaan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung dengan menggunakan chi kuadrat diperoleh data χ^2 hit sebesar $2,579 < \chi^2$ daf sebesar 7,81, maka sampel tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan perhitungan secara statistik diperoleh Z Hit (10,037) > Z daf (2,35) maka hi yang diterima artinya terdapat pengaruh latihan *service* sepak sila bola digantung terhadap kemampuan *service* pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII MTs Negeri Model Cigugur Kuningan pada taraf kepercayaan (α) 0,05 dapat diterima.

Hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *service* sepak sila bola digantung terhadap kemampuan *service* pada permainan sepak takraw siswa putra kelas VIII MTs' Negeri Model Cigugur Kuningan pada taraf kepercayaan (α) 0,05 dapat diterima.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw) yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari 3 orang dengan menggunakan semua anggota tubuh terutama kaki. Sepak takraw adalah sejenis olahraga yang menggabungkan antara voli dan sepak bola. Takraw dimainkan oleh dua tim atau regu yang beranggotakan tiga orang pemain untuk setiap regu. Memiliki jaring yang memisahkan di antara kedua regu dan dimainkan di lapangan yang berukuran sama seperti lapangan badminton. Dalam peraturan sepak bola takraw tidak boleh dimainkan menggunakan tangan melainkan kaki dan harus melewati jaring.

Upaya untuk dapat bermain sepak takraw yang baik haruslah mengenal dan mampu menguasai ketrampilan yang baik tentang dasar bermain sepak takraw. Untuk itu siswa harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Teknik dasar bermain sepak takraw adalah menerima bola, mengumpan, *smash*, memblok atau menahan dan sepak mula (*service*). *Service* atau sepak mula 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 *service*. Tujuan suatu *service* hendaklah dipusatkan kepada pengacuan permainan atau pertahanan lawan sehingga kita dapat mengatur serangan yang mematikan dan bola sulit diterima oleh lawan.

Service adalah tindakan menyepak oleh tekong yang dilakukan dari daerah *service*, langsung ke lapangan lawan. Keberhasilan suatu *service* tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong kepada pemain ke garis belakang kepada pemain yang melakukan pemindahan tempat. *Service* atau sepak mula dalam permainan sepak takraw adalah sepakan pertama sebagai awal permainan dan serangan ke arah lawan. “*Service* atau sepak mula adalah sepakan pertama sebagai awal permainan dan serangan ke arah lawan yang bertujuan untuk memulai permainan atau pertahanan lawan sehingga dapat mengatur serangan yang mematikan dan sulit menerima bola oleh lawan”.

Akurasi ke arah yang tepat dan keras adalah salah satu indikator keberhasilan *service* atau sepak mula Untuk meningkatkan kemampuan *service* atau sepak mula dalam permainan sepak takraw, peneliti menerapkan latihan *service* sepak sila dengan bola digantung. Latihan *service* sepak sila dengan bola digantung adalah salah satu bentuk latihan menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam dengan memanfaatkan bola digantung yang berfungsi meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi gerak serta meningkatkan keterampilan *service* dalam permainan sepak takraw.

Latihan *service* sepak sila dengan bola digantung adalah bentuk latihan *service* menggunakan kaki bagian dalam dengan memanfaatkan bola digantung yang berfungsi meningkatkan kelentukan, keseimbangan dan koordinasi gerak serta meningkatkan keterampilan menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan. Latihan *service* sepak sila dengan bola digantung memiliki beberapa manfaat diantaranya : meningkatkan kelentukan pergelangan kaki, mengembangkan koordinasi yang baik antara kaki dengan anggota tubuh lainnya, menjaga keseimbangan tubuh pada saat

melakukan service sepak sila, meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot kaki dan meningkatkan kemampuan service sepak sila dalam permainan sepak takraw. Latihan service sepak sila dengan bola digantung dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot kaki, tungkai dan paha, meningkatkan kelentukan dan keseimbangan dalam service atau sepak mula, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh terutama kaki dan meningkatkan keterampilan teknik service atau sepak mula”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua elemen yang mendukung penelitian ini hingga selesai terlebih kepada orang tua saya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Pustaka Setia
- Armelia. 2009. *Bermain Sepak Takraw*. Jakarta : Aneka Ilmu.
- Darwis, Andriana. 2004. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Grafindo Raja Persada
- Dwi, D., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 62-69. doi:10.33222/juara.v3i2.236
- Habibah, Ummi. 2009. *Sepak Takraw*. Jakarta : Karya Pena.
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh Pelatihan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Olahraga. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 11-17. doi:10.33222/juara.v2i1.28
- Komarudin. 2003. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Permadi
- Mulyana, N. (2018). Peran Disporapar Kabupaten Kuningan Dalam Meningkatkan Olahraga Prestasi Di Kabupaten Kuningan. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 18-24. doi:10.33222/juara.v3i1.212
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 77-83. doi:10.33222/juara.v3i2.238
- Sartono, S. (2017). Penerapan Latihan Plyometric Skipping Dan Alternate Leg Bound Untuk Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 58-65. doi:10.33222/juara.v2i1.32
- Sanafiah. 2004. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta : Kanisius
- Sardjono. 2001. *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain Sepakbola*. Surabaya : Kartika.
- Sugiono. 2006. *Statistik untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sujana, Nana. 2001. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-72. doi:10.33222/juara.v2i2.35
- Wargadinata, Lingling Usli. 2010. *Pembelajaran Olahraga Sepak Takraw*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. STKIP Pasundan Cimahi.